

План – конспект урока по физической культуре 5 класс

Тема: Баскетбол. Элементы игровой деятельности на уроках баскетбола.

Цель: Закрепить технику ведения мяча, воспитывать правильное отношение к своему здоровью, активизировать интерес к урокам физической культуры.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Овладеть техникой игры в баскетбол.
- Закрепить технику ведения мяча.
- Умение оценивать ситуацию, принимать решения.
- Умение проявлять физические качества в процессе игровой деятельности.

Метапредметные:

- Проявлять осознанную дисциплину и готовность отстаивать собственную позицию.
- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.
- Умение логически грамотно излагать, аргументировать собственную точку зрения.
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий.

Личностные:

- Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству.
- Формирование ответственного отношения к учению.
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: баскетбольные мячи, фишки, обручи, свисток.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная (14- 15 мин.)	1. Построение в одну шеренгу, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.	1 мин.	Проверить наличие спортивной формы и самочувствие обучающихся 1. Кто придумал игру баскетбол? 2. На какой высоте расположена баскетбольная корзина? 3. Сколько игроков одной команды находятся на площадке? 4. Сколько дается очков за забитый мяч со
	2. Опрос материала прошлого урока	1 мин.	

3. Измерение ЧСС за 10 сек.	30 сек.	штрафной линии? Полученный результат умножаем на 6. В норме 80 – 90 ударов в минуту
4. Правила техники безопасности на уроках баскетбола.	30 сек.	Напоминание.
5. Разновидности ходьбы (на носках, руки на пояс; на пятках, руки за голову; в полуприседе, руки вперед; в приседе, руки на пояс)	1 мин.	Следить за правильной осанкой
6. Разновидности бега ( с подскоками; приставным шагом; спиной вперед; с поворотом на 180 по сигналу; медленно переходим на ходьбу. Берем мячи.	1 – 2 мин.	Соблюдать дистанцию 2 шага.
7. Общеразвивающие упражнения с мячом в движении	4 – 5 мин.	
1. И.П.- мяч за голову. 1- мяч вверх; 2- И.П.; 3- мяч вперед; 4 – И.П.	4 раза	Соблюдать дистанцию.
2. И.П.- мяч перед грудью. 1 – наклон кисте вправо; 2- наклон кистей влево.	4 раза	Держать руки прямыми.
3. И.П.- мяч перед грудью. 1-8 круговые обороты кистей вокруг мяча	4 раза	
4. И.П.- мяч перед собой в правой, 1- перекинуть мяч в левую; 2- то же, в другую сторону.	4 раза	Спину держать ровно
5. И.П. – мяч вперед. 1 – поворот туловища в сторону ноги, которая шагает; 2- те же, в другую сторону.	10 с.	Держать дистанцию
6. И.П.- мяч вперед. 1 – 8 наклон туловища, мяч вниз.	10 с.	Ноги не сгибать
7. И.П.- мяч вверх. Ходьба в полуприседе	10 с.	Спину держать прямо
8. 1-8 ходьба выпадами, мяч под ногой	10 с.	Следить за правильным дыханием
9. И.П.- мяч за головой. Ходьба в приседе		
Упражнения на ловкость через упражнения игры баскетбол:	4 мин.	
1. И.П. – о.с. 1-8 – круговые обороты мячом вокруг головы вправо; 9-16 – то же влево.	1 раз	Держать мяч
2. И.П. – о.с. 1-8 круговые обороты мяча вокруг туловища вправо; 9-19 то же влево.	1 раз	Не наклоняться вперед
3. И.П. – полуприсед. 1-8 круговые обороты мяча вокруг ног вправо; 9-16 то же влево.	1 раз	Спину держать ровно
4. И.П. – выпад, правая вперед.	1 раз.	Смотреть вперед

Основная часть (26 мин.)	1-8 – круговые обороты мяча под ногой вправо. 9-16 то же влево		
	5. И.П. – выпад, левая вперед. 1-8 круговые обороты мяча под ногой вправо; 9-16- то же влево.	1 раз	Выполнять приседания
	6. И.П.- полуприсед, ноги врозь. 1-16- обороты мяча под ногами «восьмерка»	1 раз	Ноги не выпрямлять
	7. И.П. – ноги врозь. 1-8 – подбрасывание мяча и ловля двумя руками.	1 раз	Мяч подбрасывать на 1 метр над головой
	8. И.П. – стойка баскетболиста, левая вперед 1-16 набивание мяча правой рукой.	1 раз	Правильная стойка баскетболиста
	9. И.П. – стойка баскетболиста, правая вперед. 1- 16 – набивание мяча левой рукой.	1 раз	Рука работает от локтя
	Измерение ЧСС за 10 сек.	30 сек.	Полученный результат умножаем на 6. В норме 130 -140 ударов в минуту
	Перестроение в колонну по два.	30 сек.	
	Выполнение элементов баскетбола:		
	1.Ведение мяча по прямой бегом со сменой.	1 мин.	Толкать мяч движениями кисти и пальцев одной рукой вперед.
2. Ведение мяча по прямой, после обводки фишки, ведение спиной	1 мин.		
3. Ведение мяча в стойке баскетболиста правым боком вперед.	1 мин.	Во время ведения ноги не отрываются от пола	
4.Ведение мяча в стойке баскетболиста левым боком вперед.	1 мин.		
5. ведение мяча по кругу и «змейкой»	1 мин.	Ведение выполнять по очереди левой и правой рукой.	
Перестроение для проведения эстафет	30 с	Класс делится на две команды	
Измерение ЧСС за 10 сек.	30с.		
1.Эстафета. По сигналу участник бежит к обручу, берет баскетбольный мяч и выполняет 3 удара о пол одной рукой рядом с обручем, затем кладет мяч обратно в обруч, бегом возвращается к своей команде и касанием руки передает эстафету другому участнику, и т.д.	4 мин.	Удары об пол мячом выполнять одной рукой.	
2.Эстафета. От линии старта участник ведет мяч одной рукой «змейкой» между фишками, возвращаясь обратно, ведет мяч по прямой, на стартовой линии он	5 мин.	Передачу мяча выполнять из рук в руки.	

Заклучите льная часть 4 мин.	передает мяч следующему участнику 3. Эстафета. По сигналу, капитан передает мячи впереди стоящим участникам своих команд. Поймав мяч, игрок выполняет передачу обратно капитану, а сам занимает место в конце колонны и т. д. Передам мяч капитану, каждый участник убегает в конец колонны.	5 мин.	Передачу выполнять двумя руками от груди
	4. Эстафета. По сигналу, от линии старта участник команды ведет мяч одной рукой, добежав до первой фишки, возвращается назад к стартовой линии. Затем так же добегает до второй фишки и возвращается назад к стартовой линии, выполняет те же действия до третьей фишки, обводит ее и возвращается назад, он передает мяч следующему участнику из рук в руки.	5 мин.	Фишки обводить по кругу
	Подведение итогов эстафет	1 мин.	
	Ходьба по кругу, упражнения на внимание, перестроение в одну шеренгу.	1 мин.	
	Измерение ЧСС за 10 сек.	30 с.	Полученный результат умножить на 6
	Подведение итогов урока. Анализ выполнения учебных заданий, рефлексия.	1 мин.	
	Домашнее задание.	30 с.	Составить и выполнить упражнения для развития двигательных качеств Поблагодарить обучающихся за урок
Организованный выход из спортзала.			