**План – конспект**

**урока по баскетболу в 5 классе.**

**Дата:**

**Тема:** Ведение мяча змейкой.

**Цель:** Учащиеся будут уметь вести мяч змейкой.

**Задачи урока:**

* Учащиеся развивают физические качества: выносливость, координацию движений, быстроту.
* Учащиеся научатся вести мяч на месте.
* Учащиеся научатся вести мяч в движении.

**Инвентарь:** Баскетбольные мячи, секундомер, свисток.

**Место проведения:** Спортивный зал МШГ №1.

**Время:** 45 минут.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Вводно-подготовительная часть** | 10 минут | Физорг, учитель.  Проверить наличие спортивной формы.  Чёткая сдача рапорта, выполнение строевых команд.  Постановка и доведение цели урока.  Повороты налево, направо, кругом, перестроение в две шеренги.  По кругу в колонне по одному:  а) на носках: руки вверх, руки вверх ладони внутрь (при этом надо следить, чтобы живот был втянут, спина оставалась прямой); б) на пятках: руки в замок за головой (при этом надо следить, чтобы локти были отведены назад, живот был втянут, спина оставалась прямой); в) ходьба на внешней стороне ступни: руки на пояс (при этом надо следить, чтобы спина оставалась прямой); г) ходьба на внутренней стороне ступни: руки на пояс (при этом надо следить, чтобы спина оставалась прямой);  Бег по кругу с заданиями. |
| 1. Построение, рапорт, задачи на урок.  2. Строевые упражнения.  3. Ходьба.  4. Бег. |
| **Основная часть** | 30 минут | Подтягивания на перекладине, отжимания в упоре лежа, приседания.  Необходимо обратить внимание на правильность положений кистей рук при передаче и ловле мяча. Локти рук не должны быть расставлены в стороны. Мяч надо передавать на уровне партнера. Путь мяча должен быть прямым, параллельным поверхности площадки. Ноги при этом должны быть согнуты в коленях.  а) Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.  б) Ведение мяча в движении с изменением скорости движения.  в) Ведение мяча змейкой (класс строится в две колонны, расстояние между учащимися – 2 метра. У игроков первой колоны – мячи. По сигналу учителя ученики первой колонны осуществляют ведение мяча в беге «змейкой» между учениками второй колонны. После двух кругов колонны меняются местами.  С разных точек.  С элементами баскетбола (ведение, передачи, броски мяча). |
| 1. Развитие физических качеств.  2. Передача мяча двумя руками от груди.  3. Ведение мяча на месте, в движении, змейкой.  4. Броски мяча по кольцу.  5. Эстафеты баскетболистов. |
| **Заключительная часть** | 5 минут | В одну шеренгу.  Зал делится на две половины. Учитель поочерёдно показывает то левую, то правую руку. Дети, исходя из того, какая рука показывается, кричат:  Правая половина зала - Гол! (поднята правая рука).  Левая половина зала - Мимо! (поднята левая рука).  Если учитель поднимает вверх обе руки, дети кричат - "штанга".  Главное для игроков, не запутаться, так как учитель может поднять правую руку, но показать ею на левую половину зала. И наоборот.  Разбор ошибок. Отметить лучших, указать на общие недостатки.  Комплекс №7. |
| 1. Построение.  2. Игра на восстановление «Гол мимо»!  3. Подведение итогов урока.  4. Задание на дом. |