**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. |