*Конспект урока по баскетболу*

*для учащихся 5 класса.*

*Учитель: Алфёрова Инна Николаевна*

Задачи урока:

1. Обучать броску одной рукой от плеча.

2. Совершенствовать передачу мяча двумя руками от  груди на месте и в движении.

3. Развивать координационные способности.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь и оборудование:свисток, баскетбольные мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания.** |
| Подготовительная часть 12 – 15 минут | ***Подготовительная часть:***  Построение, рапорт. Сообщение задач урока (формулируют сами дети). Напомнить о технике безопасности на уроках.  Измерить пульс за 10 сек. | 2 – 3 минуты | Проверить форму, отметить отсутствующих. |
| *Ходьба:*   1. на носках, на пятках. 2. перекатом с пятки на носок. 3. На внешней и внутренней части стопы 4. в приседе 5. прыжки на носках вперед. | 20 сек | Спина прямая.  макс. выполнять перекат,прыгать на носках. |
| *Бег:*   1. Медленный. 2. Приставным правым, левым боком. 3. Спиной вперед.   Заданиями по свистку:  -  Бег в обратном направлении  -Выполнить остановку в два шага или прыжком | 30 сек | Вдох – через нос, выдох – через рот.  Перемещаться в стойке б/б.  Смотреть через левое плечо. |
| *Восстановить дыхание.* | 30 секунд. | Руки вверх – вдох,  Руки вниз – выдох. |
| ОРУ в ходьбе. | 5-6 минут. |  |
| **ОРУ:**  **1.**                Наклоны головы 1-вправо 2влево 3-вперед 4-и.п.  **2.**                И.п.- кисти рук в замок у груди.  1-4– круговые движения в правую сторону.  5-8– круговые движения в левую сторону. | 5-6 раз | Кисти не расцеплять. |
|  | **3.**                И.п. – руки к плечам.  1-4– круговые вращения руками вперед.  5-8 - круговые вращения руками назад. | 6-8 раз | Вращения выполнять по полной амплитуде. |
|  | **4.**                И.п.- правая рука вверху, левая внизу.   - на каждый шаг смена положения рук. | 8-10 раз | Руки прямые, пальцы сомкнуть в кулак. |
|  | **5.**                И.п. руки  в сторону согнуты в локтях.  1-4 - вращения руками вовнутрь перед собой.  5-8 - вращения руками наружу. | 6-8 раз | Вращения выполнять по полной амплитуде. |
|  | **6.**                И.п. руки вверху.  1-4 – круговые вращения руками вперед с перемещением вперед, с подпрыгиванием вверх.  5-8 - круговые вращения руками назад с перемещением назад, с подпрыгиванием вверх. | 6-8 раз | Подпрыгиваем с ноги на ногу, стараться подпрыгнуть выше. |
|  | **7.**                И.п. – руки перед грудью сомкнуты в замок.  1 – шаг правой, закручивание туловища вправо  2 - шаг левой, левой туловища влево.  3-4 – те же упражнения. | 8-10 раз | Поворот до отказа. |
|  | **8.**                  И.п. – руки на пояс, ноги вместе.  1- шаг левой, наклон туловища вперед, руки вниз.  2- выпрямиться приставить правую ногу.  3-4- то же другой ногой. | 6-8 раз | Руки не расцеплять, ноги не сгибать. |
|  | 8. выпады вперед. | 8-10 раз | Сзади нога прямая. |
|  | 9. И.п. – ос.  1-                       упор присев  2-                       упор лежа  3-                       упор присев  4-                       упор лежа | 6-8 раз | После упора присев встать. |
| Основная часть 20-25 минут | ***Основная часть***  В парах с б/б мячом:                      Броски одной, двумя руками из-за головы.                      Выбрасывание кистями из – за спины.                      Броски двумя руками в прыжке.    ***Рассказ и показ учителя.***  1.Бросок одной рукой от плеча.  Ноги расставлены на ширине плеч. Мяч направляется в кольцо: одновременным, равноускоренным движением ног, рук и кисти сопровождая мяч надо полностью выпрямить руку в направлении кольца. Показ броска по картинке                      В парах броски от плеча                      Учащиеся делятся на два кольца - броски поочередно в кольцо.  2. Передача мяча  двумя руками от груди в парах один стоит на коленях.  4. подбрасывание мяча вверх, хлопок  руками сзади перед собой  и поймать мяч.  - подбросить мяч вверх, присесть, коснуться рукой пола, встать, поймать мяч.  3. Передача мяча  двумя руками от груди в парах на месте и в движении с перемещением вперед от одного кольца к другому бросок в кольцо одной рукой от плеча.    - ведение мяча правой левой рукой не добегая до партнера 2-3 метра передача мяча двумя руками от груди.      4. Восстановить дыхание. | 5 раз          5 раз          5 раз    1-1,5мин.                    8 – 10 раз каждый.  6-8 раз.      8 – 10 раз.      6-8 раз.      6 – 8 раз.    .    1 – 2 минуты    .    .            30 секунд. | Смотреть на учителя.  Бросок заканчивать движением кисти.  Подсесть, активно работать кистями.  Мяч выбросить в прыжке.      Взгляд нужно сфокусировать на передней дужке кольца и мысленно представить, что мяч перелетает через неё в кольцо.    Ладонь кисти бросающей руки после броска должна быть параллельно полу.   Дети сами анализируют правильность  выполнения упражнений.                Подброс не высоко.    На мяч не смотреть, быстро коснуться пола, поймать мяч кистями.    Передача мяча 2мя руками производится быстрым разгибанием рук вперед от себя с одновременным разгибанием ног. Сравнить выполнение упражнений (дети).  Кто может выполняет бегом, кто не может шагом.  Ведение выполняется толчком мяча в пол упругим движением кисти и небольшим разгибанием в локтевом суставе.  Руки вверх – вдох,  Руки вниз – выдох. |
| Заключительная часть 2 – 3 минуты | ***Заключительная часть*** Построение. Подведение итога урока. Проверить память, внимание. Указать на ошибки при выполнении заданий. Измерить пульс за 10 секунд. Рефлексия (дети). | 2 – 3 минуты. | Домашнее задание –придумать самим упражнения с мячом. |