

План-конспект урока
№ 1

ТИП УРОКА - РАЗУЧИВАНИЕ

ВИД УРОКА – СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - БАСКЕТБОЛ

ЗАДАЧИ УРОКА 1. Учить передвижению в защитной стойке приставным шагом

2. Прививать интерес к ведению мяча на месте без зрительного контроля.

3. Способствовать развитию ловкости, воспитывать интерес к игре баскетбол.

КЛАСС: 5 КЛАСС

ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ : БАСКЕТБОЛЬНЫЕ МЯЧИ, СВИСТОК.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ – СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ.

ХОД УРОКА:

№	Содержание учебного материала	дозировка	Организационно-методические указания
ВВОДНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 15 минут.			
1.	Построение. Приветствие. Рапорт физорга. Задачи урока.	1 мин.	Обратить внимание на внешний вид учащихся.
2.	Повороты на месте.	1 мин.	«напра - во!»»нале - во!»»кругом!»
3	Ходьба. Разновидности ходьбы: - на носках, руки на поясе - на пятках, руки за головой - на внешней стороне стопы, руки на поясе - на внутренней стороне стопы, руки на поясе	3 мин.	Спина прямая, голову поднять. Дыхание произвольное, темп средний.
4.	Равномерный бег, его разновидности: - приставным шагом правым боком - приставным шагом левым боком - с изменением направления движения - «змейкой» - бег по всей площадке, в местах пересечения линий выполнить остановки, повороты	5 мин.	Обратить внимание на правильность выполнения заданий. Выполнить по сигналу.
5.	Ходьба.	30 сек.	Восстановить дыхание (руки через стороны вверх – вдох, руки вниз – выдох)
6.	Комплекс ОРУ(с мячом). 1. - и.п.- о.с. мяч в опущенных руках . Сгибание рук в локтях, касаясь мячом груди. То же с разгибанием рук вверх. 2. – и. п. – то же, мяч на уровне груди. Выпрямление рук вперёд. 3.- и.п. –наклон вперёд , касаясь мячом пола. 4. . Тоже с вытягиванием рук параллельно полу. 5.-и.п.- сидя . руки за головой, мяч на полу за спиной. Переходя в положение лёжа и опираясь лопатками на мяч, прогибание в грудной части	4мин. 30 сек. По 6 раз каждое упражнение	Локти в сторону ,спина прямая. Туловище назад не отклонять, живот не выпячивать. Колени не сгибать.

	позвоночника. 6. То же ,опираясь на мяч поясницей 7. и.п.- о.с. , мяч в опущенных руках Приседание на носках , поднимая руки вверх.		
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 27 минут.			
1.	Учить передвижению в защитной стойке приставными шагами.	8 мин.	Построить в круг показать положение защитной стойки, передвижение по боковым линиям в защитной стойке, по мере усвоения передвижения по свистку.
2.	Прививать интерес к ведению мяча на месте без зрительного контроля.	9 мин.	Построить в две шеренги, упражнения выполнять в парах поочередно, судейскими жестами показывать номера, ведущий громко показывает их, затем смена.
3.	Способствовать развитию ловкости и воспитывать интерес к игре баскетбол.	10 мин.	Рассказать об игре баскетбол и победах на различных соревнованиях. Разделить на 4 команды и провести эстафеты с мячом.
Заключительная часть-3 минут.			
1.Построение в шеренгу. Подведение итогов. 2.Домашнее задание. 3.Организованный выход в раздевалку.	2 мин. 30 сек. 30 сек.	Отметить лучших. Упражнения для развития прыгучести Сопровождать и следить за порядком.	