**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| I.Подготови-тельная часть. | 1. Построение класса в шеренгу, рапорт физорга, приветствие обучающихся  2. Сообщение темы урока, целей, постановка задач урока  3.Проверка домашнего задания.  Передвижения:  - ходьба на носках;  - ходьба на внешней стороне стопы;  - ходьба на пятках;  - перекаты с пятки на носок;  - подскок вверх, вращение в плечевых суставах;  - легкий бег змейкой  - передвижение приставными шагами в стойке;  - баскетболиста правым (левым) боком  ОРУ  И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс  Круговые движения головой   1-4  в правую сторону   5-8  в левую сторону  И. п. - стойка ноги врозь, кисти к плечам  Круговые движения в плечевых суставах  1-4 вперед  5-8 назад  И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны  Круговые движения в лучезапястных суставах  1-4 вперед  5-8 назад  И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны  Круговые движения в локтевых суставах  1-4 вперед  5-8 назад  И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны  Круговые движения в плечевых суставах  1-4 вперед  5-8 назад  И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс  1-4 Наклон вперед, назад, вправо, влево  И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс  Круговые движения в тазобедренных суставах  1-8 вправо  1-8 влево  И. п. – о. с.  1-3 выпад правой вперед  4 и. п.  5-7 выпад левой вперед  8 и. п.  И. п. – о. с.  1  выпад правой в сторону, руки вперед  2 и. п.  3 выпад левой в сторону, руки вперед  4 и. п.  И. п. – о. с.  1 прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой  2 и. п. | 15 минут  1 мин  1 мин  1-2 мин  3-4 мин  15-20 сек  15-20 сек  15-20 сек  15-20 сек  10-15 сек  1 мин  30-40 сек  8-10 мин  2-3 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  1-2 раза  1-2 раза  1-2 раза  3-4 раза  5-6 раз | Дети строятся в одну шеренгу, впереди мальчики по росту, за ними девочки по росту.  Физорг:- Класс! Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь!  Ученики выполняют. Рапорт физорга: «Товарищ преподаватель урока физкультуры, класс 5 на урок построен в количестве ? человек Рапорт сдан!»  Учитель: Рапорт принят. Вольно.  Физорг:  - Класс! Вольно!  Учитель:  -Здравствуйте ребята!  Ученики:   -Здравствуйте!  Учитель:  Сегодня на уроке мы научимся, как правильно выполнять передачу мяча в баскетболе двумя  руками от груди, продолжим разучивать и совершенствовать технику ведения мяча и проведем игру «10 передач"  Учитель:  Для чего нам играть в баскетбол? Учащиеся называют, какие физические качества развиваются.  Учитель:  Какие правила техники безопасности на уроках баскетбола вы знаете  Ученики:  Быть в спортивной форме.  Перед игрой сделать разминку.  Не бить по рукам,  не толкаться.  Не отбирать мяч вдвоем.  Не отбирать мяч сзади.  Класс, направо. Налево в обход по залу, шагом марш.  Дистанция 2 шага  Руки вверх, следить за осанкой  Руки за спину, вперед не наклоняться  Руки за голову, локти разведены  Мягкие перекаты, без резких движений  Руки прямые, максимальная амплитуда вращения  Темп медленный, дыхание через нос  По свистку менять стойку, следить за правильным положением рук и ног  - обычным шагом, марш, налево в колонну по 2, интервал и дистанция 3 шага, марш  Темп медленный  Больше амплитуда движения  Больше амплитуда движения  Выполнять под счет  Руки не опускать  Больше амплитуда движения  Больше наклон, проводящему выполнять «зеркально»  Корпус держать прямо, темп медленный  3 пружинистых покачивания, руку на колено  Больше выпад, спину прямо  Точно под счет |
| II. Основная часть 24 мин  III. Заключи-тельная часть. | 1. Инструктаж по технике безопасности.  Передача мяча 2мя руками от груди:  Рассказ  Показ  Имитация  Практическое выполнение  а) передачи мяча от груди двумя руками;  б) передачи мяча от груди двумя руками с исправлением ошибок;  в) передача мяча с двумя руками с отскоком от пола;  г) передача мяча с двумя руками с отскоком от пола с исправлением ошибок;  Ведение мяча в движении, совершенствование  а) ведение мяча 1 номерами в шеренге правой, левой рукой, вокруг партнера и возвращение на место, передача партнеру  б) ведение мяча 2 номерами в шеренге правой, левой рукой, вокруг партнера и возвращение на место, передача партнеру  в) ведение мяча 1 номерами в шеренге правой, левой рукой приставными шагами правым (левым) боком, спиной вперед вокруг партнера и возвращение на место, передача партнеру  г) ведение мяча 2 номерами в шеренге правой, левой рукой приставными шагами правым (левым) боком, спиной вперед вокруг партнера и возвращение на место, передача партнеру  игра «10 передач»  обучающиеся делятся на  команды по 5-6 человек. В игре выполняя ведение, стараются выполнить 10 точных передач в своей команде. Команда, выполнившая задание получает 1 очко.  Команда противника старается перехватить мяч и также выполнить 10 передач.  Рефлексия:  построение в шеренгу, выполняют команды:  а) руки вверх, глаза закрыты, руки вперед, правой рукой взяться за левое ухо, левой рукой за правое колено;  б) правой рукой гладим себя по голове сверху вниз, левой рукой гладим себя по животу выполняя круговые движения одновременно  Подведение итогов урока при помощи самооценки  Домашнее задание: повторить технику передачи мяча 2мя руками от груди, правила игры в баскетбол  Организованный уход из зала. | 1-2 мин  6-8 мин  1-2 раза  2-3 раза  3-4 раза  8-10 раз  10-12 раз  8-10 раз  10-12 раз  5-6 мин  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  1-2 раза с каждой командой  3-4 мин  2-3 раза  5-6 раз  1 мин  15-20 сек | Следить, чтобы дети:  -не выставляли пальцы вперед навстречу передаче.  - не передавали мяч резко с близкого расстояния.  - передавали мяч точно с оптимальной силой.  - не передавали мяч, если его не видит партнер.  Встречая летящий мяч, нужно выпрямить руки вперед. Кисти с широко расставленными пальцами образуют воронку.  В момент касания ладоней:  - мяч захватывается кончиками пальцев.  - локти сгибаются.  - мяч подтягивается к груди.  - одновременно сгибаются ноги.  - выполняется круговое движение мяча возле груди  - распрямляя руки и ноги мяч передается от груди партнеру  Качественное выполнение показа, темп медленный  Выполнение упражнения без мяча  Повернуться лицом друг к другу в шеренгах  Упражнения начинают выполнять и заканчивают по сигналу учителя.  Сохранять стойку баскетболиста. Обратить внимание. Чтобы кисти рук располагались на поверхности мяча, Исключить шлепки по мячу вместо активных его толчков.  вместе с обучающимися проговорить ошибки, которые можно совершить.  передачу выполнять ближе к партнеру  обучающиеся  учатся находить и проговаривать ошибки друг у друга  обучающиеся находят ошибки друг у друга  обучающиеся находят ошибки друг у друга  сходятся в парах и исправляют ошибки, которые обнаружили друг у друга  сходятся в парах и исправляют ошибки, которые обнаружили друг у друга  Играют 2 команды, остальные внимательно наблюдают за игрой, стараясь выявить ошибки у игроков. Затем обучающиеся меняются ролями. Следить за соблюдением правил игры и техники безопасность  Упражнения выполняют в спокойном темпе, с закрытыми глазами.  Упражнения выполняют в спокойном темпе, с закрытыми глазами.   Подведение итогов.  Определить, что получилось на уроке, и над чем нужно работать  Выполнить дома имитацию передачи  « Урок закончен. Спасибо за урок! До свидания! Направо, в раздевалку шагом марш!» |