**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| I.Подготови-тельная часть. | 1. Построение класса в шеренгу, рапорт физорга, приветствие обучающихся2. Сообщение темы урока, целей, постановка задач урока3.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) бокомОРУИ. п. – стойка ноги врозь, руки на поясКруговые движения головой 1-4  в правую сторону 5-8  в левую сторонуИ. п. - стойка ноги врозь, кисти к плечамКруговые движения в плечевых суставах1-4 вперед5-8 назадИ. п. - стойка ноги врозь, руки в стороныКруговые движения в лучезапястных суставах1-4 вперед5-8 назадИ. п. - стойка ноги врозь, руки в стороныКруговые движения в локтевых суставах1-4 вперед5-8 назадИ. п. - стойка ноги врозь, руки в стороныКруговые движения в плечевых суставах1-4 вперед5-8 назадИ. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс1-4 Наклон вперед, назад, вправо, влевоИ. п. – стойка ноги врозь, руки на поясКруговые движения в тазобедренных суставах1-8 вправо1-8 влевоИ. п. – о. с.1-3 выпад правой вперед4 и. п.5-7 выпад левой вперед8 и. п.И. п. – о. с.1  выпад правой в сторону, руки вперед2 и. п.3 выпад левой в сторону, руки вперед4 и. п.И. п. – о. с.1 прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой2 и. п. | 15 минут1 мин1 мин1-2 мин3-4 мин15-20 сек15-20 сек15-20 сек15-20 сек10-15 сек1 мин30-40 сек8-10 мин2-3 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза1-2 раза1-2 раза1-2 раза3-4 раза5-6 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 знаетеУченики: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 шагаРуки вверх, следить за осанкойРуки за спину, вперед не наклонятьсяРуки за голову, локти разведеныМягкие перекаты, без резких движенийРуки прямые, максимальная амплитуда вращенияТемп медленный, дыхание через носПо свистку менять стойку, следить за правильным положением рук и ног- обычным шагом, марш, налево в колонну по 2, интервал и дистанция 3 шага, маршТемп медленныйБольше амплитуда движенияБольше амплитуда движенияВыполнять под счетРуки не опускатьБольше амплитуда движенияБольше наклон, проводящему выполнять «зеркально»Корпус держать прямо, темп медленный3 пружинистых покачивания, руку на коленоБольше выпад, спину прямоТочно под счет |
| II. Основная часть 24 минIII. Заключи-тельная часть. | 1. Инструктаж по технике безопасности.Передача мяча 2мя руками от груди:РассказПоказИмитацияПрактическое выполнениеа) 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, совершенствованиеа) ведение мяча 1 номерами в шеренге правой, левой рукой, вокруг партнера и возвращение на место, передача партнеруб) ведение мяча 2 номерами в шеренге правой, левой рукой, вокруг партнера и возвращение на место, передача партнерув) ведение мяча 1 номерами в шеренге правой, левой рукой приставными шагами правым (левым) боком, спиной вперед вокруг партнера и возвращение на место, передача партнеруг) ведение мяча 2 номерами в шеренге правой, левой рукой приставными шагами правым (левым) боком, спиной вперед вокруг партнера и возвращение на место, передача партнеруигра «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 одновременноПодведение итогов урока при помощи самооценкиДомашнее задание: повторить технику передачи мяча 2мя руками от груди, правила игры в баскетболОрганизованный уход из зала. | 1-2 мин6-8 мин1-2 раза2-3 раза3-4 раза8-10 раз10-12 раз8-10 раз10-12 раз5-6 мин2-3 раза2-3 раза2-3 раза2-3 раза1-2 раза с каждой командой3-4 мин2-3 раза5-6 раз1 мин15-20 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 партнеруКачественное выполнение показа, темп медленныйВыполнение упражнения без мячаПовернуться лицом друг к другу в шеренгахУпражнения 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 партнеруобучающиеся  учатся находить и проговаривать ошибки друг у другаобучающиеся находят ошибки друг у другаобучающиеся находят ошибки друг у другасходятся в парах и исправляют ошибки, которые обнаружили друг у другасходятся в парах и исправляют ошибки, которые обнаружили друг у другаИграют 2 команды, остальные внимательно наблюдают за игрой, стараясь выявить ошибки у игроков. Затем обучающиеся меняются ролями. Следить за соблюдением правил игры и техники безопасностьУпражнения 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 работатьВыполнить дома имитацию передачи« Урок закончен. Спасибо за урок! До свидания! Направо, в раздевалку шагом марш!» |