**Урок физической культуры в 5 классе  
«Технические элементы баскетбола»**

**Учитель физической культуры Комиссаров А.А.**

**План конспект урока по физической культуре**

**Дата проведения:**

**Раздел:**«легкая атлетика**»**

**Вид урока:**совершенствование

**Тема урока: «**метание малого мяча»

**Цель урока:**

1. Воспитание физических качеств

2. Воспитание дисциплинированности, трудолюбие

**Задачи урока:**

1.Разучить технику метания малого мяча в цель.

2.Закрепление метание мяча играми

**Метод проведения:** фронтальный, поточный, игровой, индивидуальный

**Место проведения:** спортивный игровой зал.

**Оборудование и инвентарь:**баскетбольный мяч,малые мячи, конусы

**Время проведения:** 45мин

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ (организационно-методические указания)** |
| **I** | **Вводная часть** |  |  |
|  | Построение, сообщение задач | 2 | Рапорт дежурного, проверка готовности класса к уроку. |
|  | ОРУ в движении:   * ходьба на носках руки вверх; * ходьба на пятках руки на пояс; * поворот на каждый шаг; * наклон на каждый шаг; * хлопок под махом ноги вверх; * легкий бег; * ходьба | 5 | Следить за осанкой учеников  Колени слегка согнуты, отталкиваемся сильнее ногами  Дышим, через нос выдыхаем через рот  Восстанавливаем дыхание глубокий вдох- выдох, руки через сторону. |
| **II** | **Основная часть:**  ОРУ с малыми мячами:   1. Подбрасывание мяча над собой выполняя три хлопка. 2. Подбрасывание мяча перед собой вверх правой и левой рукой. 3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 4. Броски мяча в пол сверху вниз 5. Подбрасывание мяча вверх ловля сидя 6. Подбрасывание и ловля спереди и сзади 7. Подбрасывание мяча из за спины, ловля спереди   **Совершенствование метания малого.**   1. Имитирует движения техники метания мяча с места. 2. Имитация броска с фазами   Закрепление метания мяча   1. Игра «Цель»   2. «Мячом в цель»  3.«Попади в обруч»  4.«Движущаяся мишень» | 7мин  18мин | Хлопок перед собой  Ловить мяч двумя руками, одной  Над головой, из-за спины, между ног.  Бросок правой рукой, вниз ловля левой рукой снизу и наоборот левая бросает рука правая ловит снизу  Ловим «ракушкой», бросаем мяч прямо.  Особое внимание обратить на метание мяча из положения «натянутый лук».  На каждую руку выполнить по 7 бросков  Обратить внимание учеников на правильное выполнение технике метания в сочетание с шагом  Учащиеся выполняют метание мяча в стену в цель с малыми мячами. На шведской стене вставлены конусы. Выигрывает тот ученик, который попал в конус.  Посередине площадки кладут баскетбольный мяч, играющие с малыми мячами в руках стоят в 10шагах от баскетбольного мяча. Каждый по очереди метает свой мяч в баскетбольный, с тем, чтобы он продвигался дальше.  Учитель подбрасывает мяч вверх, играющие кидают, стараясь попасть в летящий мяч.  Класс делиться на подгруппы, стоят в колоне по одному лицом друг к другу. В руках у направляющего малый мяч.  Между подгруппами находиться стойка вертикально закрепленным обручем. По сигналу направляющий бросает мяч через обруч первому игроку противоположной подгруппе. Игрок, поймавший мяч бросает его обратно через обруч игроку, стоящему за направляющим. А сам становиться в конец своей колоны. Если же игрок не попал, в обруч он подбирает, мяч и бросает его вторично.  Тоже тока учитель и ученик отправляют обруч друг другу, а задача подгрупп попасть в движущуюся мишень. |
| **III** | **Заключительная часть** | **5мин** |  |
|  | Комплекс упражнений:   * 5приседаний * 5отжиманий * 5поднятие туловища из положения лежа * 5выпригиваний вверх * 15 секунд планка * 15 секунд вис на шведской стенке   Построение, подведение итогов. |  | Отметить внимательных учеников, домашнее задание, выставление оценок в дневник. |