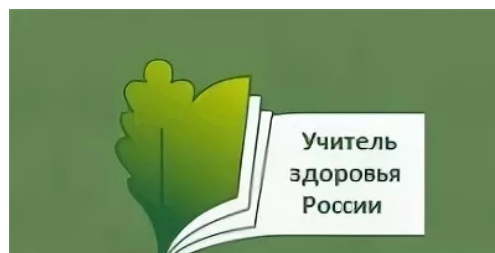


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ»



ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5 КЛАСС
ТЕМА «БАСКЕТБОЛ»

Учитель: Михайлова И.А.

I блок – информационный

Тема урока	Баскетбол (элементы игры баскетбол), как средство развития физических качеств на уроке
Место проведения	Спортивный зал
Время проведения	45 минут
Цель урока	Обучение техники движения баскетболиста
Задачи	1. Обучение технике остановки в два шага; 2. Обучение технике поворота; 3. Обучение технике броска одной рукой от плеча с места; 4. Развитие внимания.
Планируемые результаты	Предметные: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, устойчивое формирование здорового образа жизни, умение соблюдать правила игры и соблюдение техники безопасности
	Метапредметные: умение в доступной форме объяснить технику остановки в два шага, поворота и броска одной рукой от плеча. Анализировать и находить ошибки, координировать и контролировать действия
	Личностные: формирование чувства коллективизма, умение технически выполнять правильные двигательные действия, формирование представления правильной техники выполнения остановки в два шага, поворота и броска одной рукой от плеча
Технологии	Развитие критического мышления, здоровье сберегающая технология, дифференцированного физического образования
Оборудование	Баскетбольные мячи, кольца, свисток

II блок – технологическая карта урока

Части урока	Частные задачи	Средства	Дозировка	ОМУ	Методы организации
Подготовительная	1. Подготовить	1. Построение,	1 мин.	Приветствие	Фронтальный

9-10 мин.	класс к работе	приветствие, постановка цели и задач урока		класса, обратить внимание на внешний вид, следить за дисциплиной учащихся	
	2. Ознакомить с правилами баскетбола	1.Правила баскетбола	1 мин.	Объяснение правил.	Фронтальный
	3. Подготовить организм к выполнению физических упражнений	1. Ходьба: - обычная -на носках, руки в стороны -на пятках, руки за голову -перекатом	10сек. 15с 15с 10с	Спина прямая, живот втянуть, лопатки соединены, подбородок выше, дистанция 2 шага.	Фронтальный
		2. Бег: - подскоки - приставными шагами правым боком; - приставными шагами левым боком; - спиной вперед; - обычный; - семенящий; - с захлестыванием голени;	10с 10с 10с 10с 10с 10с 10с 10с 10с	Подняться выше на носках, лопатки сведены, смотреть вперед, руки точно в стороны. Руки точно за голову. Упр. начинать с пятки. Плавный перекат с пятки на носок. Руки	Фронтальный

		- с высоким подниманием бедра; - стойка баскетболиста; - обычный; - стойка баскетболиста; - обычный.	1 круг 3-4р 6р 8р 8р 8р	работают свободно как при ходьбе. Спина прямая, выпрыгивать выше. Помощь руками. Соблюдать дистанцию, следить за осанкой при выполнении беговых упражнений Перемещение плавное.	
		3. Упражнение на восстановление дыхания: - 1-2 – подняться на носки, руки вверх – вдох; - 3-4 – опуститься, руки вниз – выдох.	0,5круга 0,5круга 0,5круга 0,5круга	Дыхание не задерживать, бежать с носка. Вдох - глубокий через нос, выдох - через рот.	
		4. ОРУ (в движении) 1) И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон головы		Дистанция 2 шага. Голову не закидывать, упражнение выполнять плавно, без резких движений. Спина	

		влево; 4 – и.п.; 5 - наклон головы вперед; 6 – и.п.; 7 - наклон головы назад; 8 – и.п. 2) И.п. – руки на пояс. 1-2 – наклон вперед к правой ноге, руками касаясь пола; 3-4 –наклон вперед к левой. 3) И.п. – руки вверх. 1-4 – вращение рук вперед; 5-8 – назад. 4) И.п. – правая рука вверх, левая внизу. 1-4 – вращение рук: правая вперед, левая назад; 5-8 – вращение рук: левая вперед, правая назад. 5) И.п. – выпад правой ногой.		прямая. Счет выполняется под каждый шаг. Спина прямая. Следить за правильностью выполнения. Счет на каждый шаг. Чёткое выполнение под счёт. Счет выполняется под каждый шаг. Разноименная работа рук. Под каждый шаг. Спина прямая, не прогибаться, руки на коленях. Выпад как можно глубже. Присесть как можно ниже, при передвижении помогать маховыми движениями рук. Последний в колонне начинает бежать, вперед обегая впереди	
--	--	---	--	--	--

		1-2 – покачивание на правой ноге; 3-4 – на левой. 6) Гусиный шаг. 7) «Змейка» 8) Прыжки вперед на двух ногах 9) Ходьба на месте.		стоящего змейкой. Прыжок как можно дальше. Помогать руками. Восстановление дыхания	
Основная часть 20-22 мин.	1. Обучение техники остановки в два шага.	1. Остановка в два шага: 1) рассказ 2) показ 3) опробование 4) выполнение учениками упр. - в шаге - в беге	10мин	Выполняется упражнение в шеренге по 4 человека, следующая начинает по сигналу; выполнив, шеренга остаётся на противоположной стороне зала за лицевой линией. Остановка выполняется по сигналу. При остановке шагом ученик опускает таз в момент, когда его опорная нога	Поточный Индивидуальный

				ставится на пол (счет «один»), и сильно сгибает колено опорной ноги, когда коснется пола вышагивающая нога (счет «два»). Шаг вышагивающей ногой делать длиннее, чем обычно, ногу ставить на всю ступню, чтобы приобрести максимальную устойчивость.	
	2. Обучение технике поворота.	2. Поворот без мяча: 1) рассказ; 2) показ; 3) одна нога на точке, другой ногой выполняют шаги по окружности; 4) правая – вышагивающая (левая - опорная) – выполняют	3мин	Хорошее равновесие и правильная стойка. «Опорная нога» - сзади стоящая при остановке шагом. Используя основание пальцев опорной ноги как ось вращения,	Индивидуальный

		шаги по окружности; 5) остановка шагом, поворот		ученик может поворачивать тело, не отрывая опорную ногу от пола и не передвигая её с занимаемого положения. Сила для выполнения поворота создается наружной, или вышагивающей, ногой, которую ученик с мячом может передвигать в любом направлении – влево/вправо, вперед/назад.	
	3. Обучение техники броска одной рукой от плеча с места	3. Бросок одной рукой: 1) держание мяча; 2) постановка стоп, ног; 3) имитация броска в кольцо; 4) бросок мяча вверх над собой; 5) броски мяча в	7мин 7мин 30сек 1мин 30сек	Первая фаза: носки стоп направлены вперед, пятки назад, расстояние между стопами 30-40см, правая нога впереди. Мяч держать широко	Фронтальный

		КОЛЬЦО		расставленными пальцами правой руки, левая располагается сбоку, держит мяч. Локоть правой руки у плеча, направлен вперед. Вторая фаза: вынос руки вверх, разгибание суставов (голеностопного, коленного, тазобедренного). Третья фаза: выпуск мяча с кисти (хлест) отталкивание от площадки двумя ногами вверх	Поточно-групповой
Заключительная часть	1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Развитие координационных способностей.	1.Эстафета 2.Подведение итогов эстафеты. 3.Ходьба по кругу. 4.Подведение итогов	5 мин 30 сек. 1мин 1мин	Судейство эстафеты и исправление ошибок по ходу.	Фронтальный

	3. Привести организм в оптимальное состояние 4. Подвести итоги	урока. 5.Выставление оценок, отметить наиболее активных и дисциплинированных.	1 мин	Сообщение результатов урока.	
--	---	--	-------	------------------------------	--

Список Литературы:

- 1.Гомельский А.Я. Библия баскетбола.-М., 2015
- 2.Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю.Физическая культура 5-7 классы. - М., 2016
- 3.Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.-М., 2006
- 4.Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» - М., 2000