

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
 На урок по физической культуре 5 «б» кл.  
**Тема: Баскетбол**

**Задачи:** а/ передача мяча одной рукой от плеча  
 б/ передача мяча двумя руками от груди  
 в/ ведение мяча  
 г/ учебная игра баскетбол по упрощённым правилам.

**Цель урока:** Развитие скорости, силовых качеств, выносливости, гибкости, ловкости.

**Место** - спортивный зал

**Инвентарь** - баскетбольные мячи, кегли, баскетбольные щиты, свисток

Время проведения: 20.10.2020г.

Ход урока

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
<b>Вводная часть 10-15 мин.</b>			
1.	а/ Построение - дежурный по классу до звонка строит учащихся класса в одну шеренгу.	1	Уч-ся строятся до звонка
	б/ Рапорт - по школьному звонку, дежурный сдаёт рапорт учителю «Оксана Мевлюдовна, б кл. прибыл на урок физкультуры в количестве __ , отсутствующих _____ , больных __ Дежурный » Преподаватель - « Здравствуйте » Сегодня у нас на уроке:	1	громко, ясно, чётко
	Строевые упражнения Направо, обход, налево шагом-марш а/ руки на пояс на носках «Марш» - обычной - ходьбой	1	громко, чётко  спина прямая смотри прямо
	б/ руки за спину на пятках «Марш» - обычной - ходьбой		вперёд не наклонятся
	в/ руки на пояс, крепким шагом «Марш» - обычной-ходьбой	1	Спина прямая смотрим прямо носки от себя Спина прямая вперёд не наклонятся Спина прямая
	г/ руки на пояс - полуприсядя «Марш»- обычной ходьбой		
	д/ руки на пояс в полном присядя «Марш» - обычной ходьбой Руки в локтях согнуть		

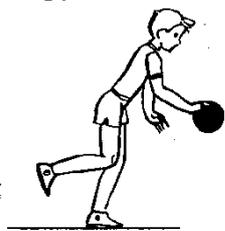
	Быстрой ходьбой - «Марш» Лёгким бегом - «Марш»		Руки работают вдоль туловища
	а/ руки на пояс - правым боком «Марш» - обычным бегом. б/ руки на пояс-левым боком «Марш» - обычным бегом в/ руки на пояс - бег с прямыми уогами «Марш» - обычным бегом г/ два ускорения - по свистку «Марш» - обычным бегом		Дыхание не задерживать  Ноги прямые  Дыхание не задерживаем
	Перешли на обычную ходьбу, обычной ходьбой «Марш»		Руки работают вдоль туловища
	Упражнение на восстановления дыхания начинай 1-2 руки вверх - сделали глубокий вдох 3-4 наклон вперёд - руки вниз выдох Внимание - направляющий Слева в колонну по два «Марш»  Направляющий - «на месте» Стой - «раз-два» «Налево»		Делаем 4-6 раз глубокий вдох глубокий выдох Идут один за одним Дыхание не задерживаем
<b>Общеразвивающие упражнения</b>			
	и. п. о.п. 1. - руки вперёд 2. -руки вверх 3. - руки в стороны 4. -и. п.	6-8р.	Руки прямые  Прямо перед собой смотреть
	и. п. о. с. 1. руки вверх, правая на носок 2. и. п. 3. руки вверх, левая на носок 4. и. п. и. п. руки на пояс - ноги врозь 1-2 наклон туловища вправо 3-4 наклон туловища влево	6-8р.  6-8р.	Руки прямые Сильнее прогнуться  Сильнее наклон Ноги прямые
	и. п. руки на пояс - ноги врозь 1-3 наклон туловища вперёд 4 и. п.	6-8р.	Сильнее наклон Смотреть прямо перед собой
	Пол оборота влево «Марш» 1 упор присев 2 упор лёжа 3 упор присев 4 и. п.	4-6р.	Руки прямые Ноги прямые
	и. п. выпады вправо, влево 1-2 выпад вправо 3-4 выпад влево	4-6р.	Сильнее делать выпад Ноги прямые
	Наклоны. Руки на пояс 1 наклон вправо 2 наклон к середине 3 наклон влево 4 и. п.	6-8р.	Сильнее наклон Ноги прямые



одновременно всю площадку, всех игроков и их перемещения и одновременно контролировать взглядом мяч;

не бейте по мячу ладонью, а используйте движение кисти и предплечья;

мяч должен постоянно находиться сбоку-спереди; ведите мяч дальше от защитника рукой, закрывая мяч туловищем; при передвижении ноги согните, а туловище наклоните вперед; постоянно совершенствуйтесь в ведении как правой, так и левой рукой.



ведение мяча

Учебная игра баскетбол по упрощённым правилам

### **Заключительная часть**

Игра на внимание «Класс»

Подведение итогов. Организованный уход со спортзала.

Указываю на ошибки детей, которые ведут неправильно мяч

5-7мин  
7-10 мин

Говорю детям во время игры нужно касаться только мяча при отборе. Игрока трогать нельзя. Двумя руками мяч вести нельзя

3-5 мин

По команде «Класс» дети повторяют за учителем. Без команды – не повторяют, а кто повторил, то выходит из игры  
Назвать ФИ тех учащихся и выставить оценки в дневнике, а также в журнал.

Открытый урок физкультуры в 5 «Б» классе

# «Баскетбол»



**Учитель: Надирова О.М.**

**МБОУ «Многопрофильный лицей № 30»  
2020 г.**