**Тема урока: Баскетбол**

**Учитель физической культуры:** Петренко Любовь Михайловна

**Цель:** Формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока:**

1. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

2. Совершенствовать технику ведения мяча правой и левой рукой в движении.

3. Развитие координации, скоростных и силовых качеств.

4. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, интереса к занятиям, чувства коллективизма.

**Методы проведения**: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, соревновательно - игровой.

**Место проведения:** спортивный зал 5 класс.

**Оборудование и инвентарь:** баскетбольные мячи, две кегли, свисток, секундомер.

ХОД УРОКА

**Подготовительная часть урока:**

Построение в одну шеренгу, расчет по порядку, рапорт дежурного приветствие учащихся, сообщение задач урока.

**Перестроение в колонну по одному.**

Разминка в движении на руки и плечевой пояс:

1) И. П. - руки вперед прямые сгибание и разгибание пальцев в кистях.

2) И. П. – руки вперед прямые, сгибание и разгибание кистей.

3) И. П. – то же круговые движения кистями.

4) И. П. - руки согнутые перед грудью в локтевых суставах, круговые движения рук в локтевых суставах.

5) И. П. - руки согнуты, кисти в «замок» перед грудью ладонями к груди:

1 - руки выпрямить ладонями вперед (вдох).

2 - И. П.- (выдох).

6) И. П. - правая рука сверху за спину, а левая снизу, выполнить « замок» кистями за спиной, затем смена положения рук.

**Двигаясь по кругу в колонны по одному взять мяч для выполнения разновидностей ходьбы и бега:**

1) ходьба на носках, руки с мячом

вверх прямые;

2) ходьба на пятках, руки с мячом назад;

3) ходьба перекатом с пятки на носок, руки с мячом впереди;

4) ходьба с подкидыванием мяча вверх вперед над собой с переходом;

5)ходьба с подкидыванием мяча с правой рук в левую (и на оборот) с переходом на равномерный бег;

**бег:**

1) бег с подкидыванием мяча двумя руками вверх вперед над собой;

(50 – 60) см;

2) бег сведением мяча правой рукой;

3) бег с ведением мяча левой рукой

4) бег с ведением мяча правой левой рукой;

5) бег с высоким подниманием бедра;

6) бег с захлестыванием голени назад;

7) бег с подкидыванием мяча двумя

руками вверх вперед над собой (50 – 60) см. с последующим переходом на шаг;

8) руки с мячом вверх вдох, руки с мячом вниз выдох.

**Перестроиться из колонны по одному в одну шеренгу**.

О. Р. У. с баскетбольными мячами:

1) И.П.- мяч держать двумя руками снизу, ноги вместе:

1- поднять руки с мячом вверх, правая нога назад на носок, голову поднять вверх (вдох);

2- И. П. (выдох);

3 – то же, самое только левая нога назад на носок (вдох);

4 - И.П. - (выдох).

2) И. П. – мяч держать двумя руками снизу, ноги вместе:

1 - поднять руки вверх правая нога в сторону на носок, наклон туловища вправо.

2 - И. П.

3 - поднять руки вверх левая нога в сторону на носок, наклон влево.

4 - И. П.

4) И. П.- мяч держать двумя руками снизу:

1- наклон вперед, коснуться мячом пола (выдох);

2 - И. П. (вдох);

3 - присед, руки с мячом прямые вперед (выдох);

4 - И. П. (вдох).

5) И. П. – мяч держать двумя руками снизу:

1 - выпад правой ногой вперед, руки с мячом вперед (вдох);

2 - И. П. - (выдох);

3 – то же самое только левой ногой (вдох):

4- И. П. - (выдох).

6) И.П.- то же:

1и 2- два прыжка на двух ногах;

3 и 4-поворот в прыжке (на 3600 - мальчики,1800 - девочки) вправо, влево.

У. П. Р. – на восстановление дыхания руки с мячом вверх (вдох), руки с мячом вниз (выдох).

**Подводящие упражнения к основной части урока**

1) Выполнить 3 оборота мяча из руки в руку вокруг пояса;

2) В стойке баскетболиста передавать мяч с руки на руку по восьмерке вправо вокруг ног, то же влево с продвижением вперед;

3) подкинуть мяч вверх и поймать его сверху;

4) подкинуть мяч и поймать его в прыжке сверху;

5) ударить мяч о пол и после отскока поймать его;

6) бег с ускорением (подбросить мяч вверх -вперед и ускорившись

поймать его сверху двумя руками;

7) Восстановить дыхание

Перестроиться в две шеренги лицом друг к другу для выполнения основной части урока.

**Основная часть урока**

Обучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.

**Задание в парах**:

1- передача мяча двумя руками от груди ловля двумя руками;

2- передача мяча двумя руками от груди в шаге при ловле выполнить шаг назад;

3- передача мяча двумя руками с отскоком от пола- ловля двумя руками

**Совершенствовать технику ведения мяча:**

1- в стойке баскетболиста выполнить ведение мяча на месте, затем передачу двумя руками от груди с шагом вперед;

2- в стойке баскетболиста выполнить ведение мяча вокруг туловища, затем передачу двумя руками от груди с шагом вперед;

3- в стойке баскетболиста выполнить ведение мяча восьмеркой между правой и левой ноги, затем передачу двумя руками от груди с шагом вперед;

4- в стойке баскетболиста выполнить ведение мяча стоя, сидя, лежа, встать и затем передачу двумя руками от груди с шагом вперед;

5- выполнить ведение мяча, остановиться и затем передачу мяча двумя руками от груди;

6- выполнить ведение мяча, остановиться сделать два шага и затем передачу мяча;

7- выполнить ведение мяча вперед вокруг своего партнера и на место, остановиться сделать два шага и затем передачу мяча двумя руками от груди;

8-ведение мяча (поочередно выполняет первая шеренга, затем другая).

**Линейные эстафеты** (класс делится на две команды им даются названия).

1-эстафета - «Передал- убежал»

2-эстафета – «Кто быстрее выполнит ведение мяча».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА**

Построить класс в одну шеренгу.

1) Построение, игра на внимание. «КЛАСС»

2) Подведение итогов, выставить оценки.

3) Домашнее задание: