**План-конспект урока №**

**по физической культуре в 5 классе**

Дата: Класс:

**Тема урока:** Баскетбол

Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки

**Цели:** Изучить технику передвижений, поворотов, остановок. Освоить основные приемы игры в баскетбол.

**Задачи урока:**

*Образовательные:* иметь первоначальные представления о технике передвижений при игре в баскетбол, приемов игры в баскетбол.

*Оздоровительные:* организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений с мячом. Содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

*Воспитательные:* воспитывать трудолюбие, ответственность и взаимодействие.

**Тип урока:** изучение нового материала

**Место проведения:** спортивный зал школы

**Время проведения:** 40 минут

**Подготовительная часть – 12 мин**

1. **Построение.** Организационные команды

Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»

*Построение класса: «Становись!». Учащийся стоит прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут, руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед. Проверка спортивной формы. Сообщение задач урока.* ***Пульсометрия.***

**2. Строевые упражнения**

Повторы на месте: направо, налево, кругом.

*Команды: налево, направо, кругом, прыжком налево и т.д. Добиться четкого исполнения команд. При выполнении поворотов на месте следить, чтобы учащиеся правильно соблюдали строевую стойку.*

**3. Медленный бег – 3 мин**

*Медленный, спокойный, без рывков, бег по команде учителя. Обратить внимание на правильное дыхание при беге.*

***4.* Специальные беговые и прыжковые упражнения:**

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлестыванием голени;

- бег с выбрасыванием прямых ног вперед;

- семенящий бег;

- на каждый шаг подскок;

- олений бег

- бег спиной вперед.

**5. Ходьба и восстановление дыхания.**

Разновидности ходьбы: на носках, руки на пояс; на пятках, руки за голову; на внешней стороне стопы; полуприседе; полный присед.

 *Упражнения выполняются в ходьбе по залу в колонне по одному. Дистанция вытянутая рука. По команде преподавателя смена видов ходьбы поточно. Следить за осанкой обучающихся, их внимательностью.*

**5. Комплекс ОРУ с мячом №**

**Основная часть - 23 минут**

1. История баскетбола

Баскетбол в переводе с английского, баскет – корзина, бол - мяч.

Джеймс Нейсмит 21 декабря 1891 года придумал эту игру что бы разнообразить уроки гимнастики. Он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на 2 команды, предложил им игру, смысл которой сводится к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников.

В баскетбол играют две команды из пяти игроков на поле (остальные находятся в запасе — не более 7 человек от команды, а меняться можно в любое время). Главная цель игры — забросить баскетбольный мяч в корзину команды-соперника и помешать это сделать другой команде с помощью технических приемов.

Обычно весь матч состоит из четырех частей по 10 минут каждая. Перерыв между каждой частью — 2 минуты, а после второй части — 15 минут, и в этом перерыве команды обязаны меняться полями. Важна техника передвижения с мячом по полю: обязательно нужно бежать с ведением мяча. Специально бить по нему ногой или кулаком — это нарушение.

Самые частые нарушения правил у школьников — это:

* «аут» — когда мяч попадает за ограничительную линию баскетбольной площадки;
* «пробежка» и «пронос мяча» — один из игроков, который ведет мяч, делает 3 шага подряд, не ударяя при этом мяч рукой об пол, или вовсе бежит с мячом в руках;
* «нарушение 3-х секунд» — игрок находится более трех секунд под корзиной противника, при этом не владея мячом;
* «двойное ведение» - игрок владеющий мячом после остановки ведения ловит мяч в руки и продолжает ведение.
* «фол» - толчок, помеха атаке, неправильный заслон, удар по рукам и т.д.

2. Стойка баскетболиста

— Сначала отработаем стойку без мяча. Мячи положите на пол. Разберем технику выполнения стойки: ноги поставить в стойку ноги врозь и слегка согнуть в коленях. Главное, распределить тяжесть тела равномерно на обе ноги, чтобы в любой момент можно было стартовать в любом направлении, руки слегка согнуты, туловище немного наклонено. Тело как пружина, готово действовать. По первому сигналу вы принимаете стойку баскетболиста и замираете в ней, по второму — выпрямляетесь и расслабляетесь.

(Упражнение выполняется 3-4 раза, в зависимости от качества выполнения.)

— Далее задача усложняется, по первому сигналу вы начинаете двигаться приставными шагами вокруг своего мяча, по второму сигналу замираете в стойке баскетболиста.

(Упражнение выполняется 3—4 раза, в зависимости от качества выполнения.)

3. Защитная стойка

— В этой стойке ноги сильно согнуты, передвигаться надо мягко, скользящим шагом, без прыжков, руки согнуты и разведены в стороны. Пробуем по сигналу принять нужную стойку 2-3 раза.

4. Ведение мяча на месте

1. Ведение мяча правой рукой (30 с).

2. Ведение мяча левой рукой (30 с).

3. Ведение мяча поочередно правой и левой рукой (30 с).

(Если во время выполнения дается условный сигнал, ученики должны взять мяч и замереть в стойке баскетболиста.)

5. Ведение мяча в движении

(Основная задача — не сталкиваться и не мешать остальным ученикам.)

1. Ведение мяча правой рукой (30 с).

2. Ведение мяча левой рукой (30 с).

3. Ведение мяча поочередно правой и левой рукой (30 с).

(Если во время выполнения дается условный сигнал, ученики должны взять мяч и замереть в стойке баскетболиста.)

6. Остановка прыжком

— Этот вариант применяется, когда необходимо резко остановиться. Делать это надо прыжком с приземлением на обе ноги, но одна нога ставится немного вперед, чтобы обеспечить игроку большую устойчивость.

(Ученики знакомятся с техникой остановки прыжком.).

— А сейчас выполните ведение мяча по всему залу любым способом, но по сигналу нужно тут же остановиться прыжком.

(Упражнение выполняется 2—3 мин, в зависимости от качества выполнения.)

7. Повороты с мячом

— Повороты выполняются вперед и назад, на передней части стопы согнутой опорной ноги, с шагом другой вперед или назад и одновременным поворотом туловища. Для отработки поворотов выполните следующие задания.

1. Обычный бег по всей площадке с мячом в руках, стараясь выполнять повороты, чтобы уворачиваться от других игроков, максимально четко.

2. Повороты с ведением мяча.

3. Повороты с ведением мяча спиной вперед.

8. Игровое упражнение

В заключение можно поиграть. Выполняется ведение мяча по всей площадке, кто теряет мяч, тот выбывает из игры (садится на скамейку). Упражнение выполняется 2-3 мин, в зависимости от качества выполнения. Задача усложняется: можно выбивать мячи у других игроков, самих игроков трогать нельзя, касаться можно только мяча. Причем нельзя забывать и про свой мяч, если игрок выбил у другого мяч, а свой упустил, то он выбывает. Выбивать мяч можно только руками.

***На занятиях физической культуры в классе для обучающихся детей с ОВЗ предусматривается несколько важных моментов:***

- учитывать степень и характер нарушения;

- уровень физического развития и двигательные возможности,

- учитывать соответствие физической нагрузки состоянию здоровья и уровню подготовленности обучающихся;

- состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения;

- состояние нервной системы

***Дети с ОВЗ выполняют все упражнения учитывая индивидуальные особенности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.***

**Заключительная часть - 5 минуты**

Построение.

Упражнения на восстановление дыхания и расслабление. Пульсометрия.

Учитель интересуется, понравился ли урок, какое упражнение вызвало у них наибольшие трудности в выполнении. Спрашивает состояние занимающихся. Подводит итоги урока.