**Конспект урока по физической культуре с использованием здоровьесберегающих технологий по баскетболудля 5 класса**

***Разработала****: учитель физической культуры ГОУ ЛНР «Ровеньковская гимназия имени писателя Н. Трублаини»* ***Березовчук Оксана Федоровна***

Место проведения: Спортивный зал.

Инвентарь: Мячи баскетбольные, мячи волейбольные.

Тема урока: Технические элементы баскетбола: ведение мяча, прием и передачи мяча, броски мяча.

Цель:Формирование двигательных навыков у учащихся.

Задачи  урока:

1. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, технику ведения мяча различными способами.
2. Развить быстроту и точность движения рук, координационные способности.
3. Воспитать трудолюбие, дисциплинированность, умение работать в команде.
4. Пропагандировать здоровый образ жизни, прививать интерес к занятиям физкультурой.

Формы проведения урока: -  групповая;

                - индивидуальная;

                - фронтальная.

Методы: Практический;

                наглядный;

                словесный.

Тип урока: комплексное применение знаний и умений (урок закрепления).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание материала** | **Дозирование нагрузки** | **Организационные указания** | **Методические указания** |  |
| **I** | **Подготовительная**  1. Построение, приветствие, сообщение задач урока, напоминание о  правилах техники безопасности. Измерение ЧСС.  Беседа: «Способы самоконтроля»  2. Строевые упражнения на месте;  - «Нале-во!»  - «Напра-во!»  - «Кру-гом!»  3. Ходьба, её разновидности с изменением положения рук:  - на носках руки в стороны, ладони вниз;  - на пятках руки на поясе;  -два шага на носках, два шага на пятках;  - перекатом с пятки на носок, руки на пояс.  4.Медленный бег;  бег с изменением направления.  5. Восстановление дыхания.   Перестроение в движении из одной колонны в две.  6. Комплекс ОРУ:  И.п.- руки на пояс, ноги врозь:  1-наклон головы вперед;  2- наклон головы назад;  3- наклон головы влево;  4-наклон головы вправо.  И.п.- руки в замок, ноги врозь:  На 4 счета круговые движения кистями в лучезапястных суставах в левую сторону, затем на 4 счета в правую.  И.п. – ноги врозь, руки перед грудью в замок ладонями к груди:  1- руки вперед (вдох);  2 - И.п. (выдох);  3 - руки вверх(вдох);  4 - И.п. (выдох).  И.п. - ноги врозь, правая рука вверх:  1-2 – рывок руками назад;  3-4 – смена рук, рывок назад.  И.п. - ноги врозь, руки на пояс:  1-2 – поворот туловища вправо;  3-4 – поворот туловища влево.  И.п. - широкая стойка, руки на пояс:  1 - наклон к левой ноге;  2 - наклон вперед;  3 - наклон к правой ноге;  4 – И.п.  Приседания    Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Измерение ЧСС | **10 – 12 минут**  1-2 мин  3-4 повторения  3-4 повторения  15-20 раз  10 -15 раз | В шеренгу  В шеренгу  В колонну по одному  В колонну по два  За 10 сек | Следить за осанкой  Следить за правильностью выполнения команд  Следить за синхронным выполнением команд.  Следить за осанкой.  Дистанция два шага  Нагрузку давать дозированно, с учетом распределения обучающихся на медицинские группы  Смена направления по команде        Плавные движения головой.      Кисти расслаблены, дыхание равномерное.  Ладони повернуть вперед, вверх.    Руки прямые, спина прямая.  Спина прямая, голова смотрит прямо.  Спина прямая.  Ноги в коленях не сгибать  Спина прямая    Держать туловище ровно |
| **II** | **Основная**  1. Выполнение ведения мяча на месте:  - ведение правой и левой рукой на месте;  - ведение мяча на месте с разной высотой отскока;  - ведение мяча шагом, бегом.  2. Выполнение ловли и передачи мяча на месте:  - имитация ловли и передачи мяча;  - передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперёд (в стенку)  3. Перестроение в круг:  - выполнение бросков мяча (в форме игры).  4.Перестроение в колонну по два. Выполнение передач мяча двумя руками от груди партнеру.  5. Игра-эстафета «Гонка мячей» | **30 - 35 мин.**  4-5 раз  5-6 раз  30-35 сек  5-6 раз  5-8 минут | Перестроение в колонну по три  Использовать волейбольные мячи | Ведение выполняется лёгкими толчками мяча кистью руки о поверхность площадки.  Следить за высотой отскока мяча. Мяч направляется толчком вниз - вперёд. Сила удара (толчка) постоянная, при медленном движении мяч ударяется о площадку несколько сбоку от ноги. Мяч контролируется периферическим зрением.  Мяч держится на уровне груди, руки слегка согнуты в локтях, пальцы направлены вперёд, ноги согнуты в коленях. Выпустив мяч, кисти руки выпрямляются, следуя за мячом. При ловле руки вытянуть вперед, ловить мяч пальцами, согнуть руки в локтях мяч к груди. Следить за летящим мячом.  Следить за точностью и правильностью выполнения передачи.  Следить за правильностью выполнения передач  Построение в три колонны  В игре используются изученные раннее элементы: разновидности ведения мяча, передачи и ловля мяча.  , |
| **III** | **Заключительная**  1. Построение, измерение ЧСС.  2. Подведение итогов урока.  3. Выставление оценок. | **3-5 мин.** | За 10 сек | Проанализировать изменения в показаниях ЧСС в процессе урока  Оценить работу учащихся на уроке,  их активность, самостоятельность.  Понимание учащимися:  Что и зачем делали на уроке?  Чему еще необходимо научиться? |