**Урок по физической культуре в 5 классе.**

**Тема: Обучение техническим приёмам игры в баскетбол**

**Форма урока**: урок по формированию универсальных учебных действий на уроках физической культуры.

**Цель:**  развивать технические приемы игры в баскетбол.

**Задачи урока**:

1.Формирование физического качества - «сила»,

2 Взаимодействие 2х игроков в нападении.

3. Обучение рациональному использованию знаний по предметам естественно-математического цикла на уроках физической культуры.

4. Воспитание упорства и настойчивости в достижении цели, потребность в систематических занятиях физической культурой, ведении здорового образа жизни.

**Планируемый результат.**

1.Формировать у обучающихся познавательный интерес к учению с использованием разнообразных форм, приемов и методов, влияющих на личность ученика и повышающих интерес к учебному предмету «Физическая культура» на основе имеющегося у них опыта.

*2.*Обеспечить осознанное усвоение учебного материала.

3.Развивать эмоциональную сферу личности учащихся.

4.Формировать навыки культуры общения.

5.Развивать интеллектуальную сферу, развивать мышление и творческие способности учащихся.

**Инвентарь и оборудование**: баскетбольные мячи

**Средства воздействия**: комплекс физических упражнений, беседа.

**Вводная часть**

***Учитель физкультуры***: Построение, сообщение задач урока. Сегодня мы будем выполнять упражнения по взаимодействию двух игроков в нападении. Для этого нам необходимо повторить передачи мяча в парах на месте и в движении. Мы будем передавать мяч по разным траекториям и с разными усилиями, т.е. скоростью. Что такое траектория – это воображаемая линия, по которой движется мяч. Но мы видим, что наш мяч находится в состоянии покоя, чтобы привести его в движение необходимо приложить силу. Сила – это способность человека воздействовать на предметы за счет мышечных усилий (рук или ног). Новые понятия «траектория», «сила» относятся к физике – науке об окружающей нас природе. Важной частью природы является и наш организм.

**Подготовительная часть.**

Ходьба, бег по периметру волейбольной площадки – 2минуты. Ускорение по диагонали – 30 секунд.

Комплекс подготовительных упражнений скорректирован на подготовку мышц силовой направленности, данные упражнения улучшают снабжение мышц кровью, увеличивают доставку кислорода к работающим мышцам. Упражнения выполняются в парах, где партнер служит своеобразным отягощением, и с гимнастической палкой, которая усиливает напряжение работающих мышц. Данные упражнения воздействуют на мышцы передней поверхности бедра, задней поверхности голени, мышцы брюшного пресса. Следить за дыханием.

1) И.п. - стоя спиной друг к другу, руки к плечам, палка за головой.1 – встать на носки, палку вверх, прогнуться; 2 – и.п.; Выполнить 8-12 раз.

2) И.п. – стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, руки к плечам, палка за голову. 1- поворот туловища вправо; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища влево; 4- и.п. Выполнить 8-12 раз.

3) И.п. - стоя спиной друг к другу, палка вверх. 1 – один партнер выполняет наклон туловища вперед, тянет другого и удерживает его на своей спине; 2 – и.п.; 3 – другой партнер выполняет наклон туловища вперед и слегка приподнимает первого; 4 – и.п. Выполнить 6 раз.

4) И.п. – стоя спиной друг к другу, не прижимаясь, палку отвести за спину и удерживать ее в вертикальном положении.1 – полуприсед, палка вверх; 2 – и.п. Выполнить 8-10 раз.

5) И.п. – стоя лицом друг к другу, палка вперед, 1 – присед, руки вперед; 2 – и.п. Выполнить 8-12 раз.

6) И.п. – один партнер держит палку перед собой вертикально, другой выполняет бег по «восьмерке», пролезая между палкой и партнером, затем обегает палку, снова пролезает между ней и партнером, потом обегает партнера. Выполнить 6-8 раз. Затем партнеры меняются ролями.

**Далее комплекс ОРУ** выполняется в движении и направлена на подготовку кистей, суставов к основной работе, а вращательные и круговые движения рук, готовят мышцы плечевого пояса к силовой работе. Упражнения на восстановление дыхания – 30 секунд: 1-2 руки через стороны вверх – вдох;3-4 – руки через стороны вниз – выдох.

а) Различные движения кистями.

б) круговые вращения правой вперед, левой рукой назад и наоборот. Следить за правильностью круговых вращений руками.

в) круговые вращения руками вперед, назад, выполнять перекат с пятки на носок.

г) правая рука сверху за спиной, левая рука снизу за спиной. Руки за спиной в «замок».

Упражнения на восстановление дыхания – 30 секунд: 1-2 руки через стороны вверх – вдох;3-4 – руки через стороны вниз – выдох.

**Основная часть.**

**1 задание:** Взять мячи на пару перестроение в колонну по два.

а) передача в парах двумя руками от груди- 5 раз. Выполнить на месте, а затем в движении

б) передача двумя руками от груди с отскоком от пола **–** 5 разна месте, в движении.

Перестроение в 4 колонны к каждому щиту

**Сочетание приемов:**

**2 задание:** а) Ведение – двойной шаг – бросок двумя руками с отскоком от щита, выполнить по 5 раз.

б) в группе определить лучшего

в) лучшие выполняют сочетание приемов по два раза (учащиеся выставляют оценки).

**Эстафеты.**

Перестроение во встречные колонны:

стоящие напротив – игроки одной команды.

1. Ведение по прямой с передачей мяча первому во встречной колонне, передавший мяч встает последним. Эстафета заканчивается, как только участники поменяются местами.
2. Ведение мяча с изменением направления во встречных колонах, передать мяч , встать последним в колонне, Эстафета заканчивается, как только участники поменяются местами.
3. Перестроиться в колонну по два.

Ведение с изменением направления (обводить стойки), возвращаться по прямой. Передать мяч впереди стоящему ученику. Эстафета заканчивается, как только первый будет во главе колонны.

4.Ведение мяча по прямой – двойной шаг – бросок до попадания. Обратно ведение по прямой- передача мяча впереди стоящему. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

**Заключительная часть. Рефлексия.**

**Чему научились на уроке:**

1.Вырабатывать умения самоконтроля

2. Принимать решения и осуществлять осознанно выбор в учебной и соревновательной деятельности

3. Получили знания об индивидуальных особенностях своего физического развития (решив задачу, узнали работу и мощность рук)

4.Оценивать свои действия, взаимодействовать и работать в группе и парах

5.Применять свои знания, в части урока связанного с предметами естественно-математического цикла

**Домашнее задание:** Учащиеся выбирают задание из предложенных учителем с учётом индивидуальных возможностей.

1. Упражнения с гантелями – выпады со сменой положения ног. Выполнить 2 серии по 10-12 раз, вес гантели 0,5кг.

2. Подтягивание на перекладине. Выполнить 2 серии по своим возможностям +1раз.