

## План конспект 5 класс.

### Тема: Спортивные игры « Баскетбол».

#### Задачи урока:

1. Стойка игрока, перемещение в стойке.
2. Эстафеты с ведением мяча.

**Тип урока:** обучающий.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи.

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
<b>I</b>	<b>Подготовительная</b>	12 мин	
	1. Построение, сообщение задач	1 мин	
	2. Бег по кругу	2 мин	
	3. Бег: 1) с высоким подниманием бедра; 2) с захлестыванием голени; 3) подскоками; 4) ускорение;	5 мин	Выполнять по диагонали через весь зал
	4. ОРУ на месте: 1) наклоны и повороты головы; 2) круговые движения руками вперед, назад; 3) наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад; 4) круговые движения в коленном суставе;	4 мин	Выполнять разомкнувшись по кругу. Сохранять дистанцию и интервал.
<b>II</b>	<b>Основная</b>	25 мин	
	1.Стойка игрока, перемещение в стойке.	12 мин	Ноги чуть согнуты в коленях, руки разведены в стороны.
	2. Эстафеты с ведением мяча, затем ведение броски по кольцу.	13 мин	Поделить класс на 2 команды.
<b>III</b>	<b>Заключительная</b>	3 мин	
	1. Построение, подведение итогов.		