**Конспект урока по физической культуре в 5 «В» классе.**

**Автор разработки Ильиных Елена Николаевна.**

**Тема: Баскетбол. Техника передачи одной рукой от плеча. Ведение мяча. Ведение мяча с броском по кольцу.**

**Задачи**:

1.Обучение технике передачи одной рукой от плеча. Варианты ведения мяча. Ведение с броском по кольцу.

2.Развитие координационных способностей. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной системы.

3.Воспитание дисциплинированности, сознательного отношения к уроку, чувство товарищества.

**Место проведения - спортивный зал**

**Инвентарь - баскетбольные мячи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| ***1. Подготовительная часть***  1. Построение. Сообщение задач урока.  2. Разминка:  - бег по кругу  - бег приставными шагами (правым и левым)  - бег спиной вперед  - бег по переменной с поворотами  - восстановление дыхания  3. Общие развивающие упражнения:  1. И. П. - о. с. руки на поясе, наклоны головы  1 - вперёд, 2- назад, 3 - влево, 4 - вправо.  2. И. П. - о. с. руки на поясе, круговые вращения головой,  1-4 вправо,  1-4 влево.  3. И. П. -о. с, руки перед грудью, согнутые в локтевых суставах  1-2 рывки руками  3-4 поворот вправо с отведением прямых рук в стороны  1-2 рывки руками перед грудью  3-4 -поворот влево и т. д.  4. И. П. -о. с. руки за головой в замок  1-2- наклон туловища вправо,  3-4 - наклон туловища влево.  5. И. П. -о. с. -руки в замок перед собой  1-2 наклон вперед к правой ноге,  3-4- наклон к левой ноге,  6. И. П. -о. с. ноги в широкой стойке, кисти рук в замок  1-наклон к левому носку  2- к правому носку  3-вперёд  4- И. П.  7. И. П. -о. с. руки в замок за головой,  15-приседаний  12-приседаний  Специально-силовые упражнения:  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса.  ***2. Основная часть***  1. (Слайды 3- 4)Передачи мяча  -двумя руками от груди;  -двумя руками с отскоком от пола;  -(Слайд 5)одной рукой от плеча (левой, правой);  - одной рукой с отскоком от пола (левой, правой);  -финт на передачу влево (вправо), передача;  -ведение, передача из рук в руки;  -ведение, перевод перед собой, передача одной рукой от плеча (Слайд 6).  2. Ведение мяча в движении (Слайды 7-9)  -с изменением высоты отскока мяча правой (левой) рукой бегом.  - ведение мяча с изменением направления (Слайды 10-12).  --ведение мяча до кольца, бросок после двух шагов  3.Игра 1\*1 (защитник\*нападающий)  ***3. Заключительная часть***  Штрафной бросок.  Построение  Сообщение итогов урока  Сообщение оценок за урок | 10 мин                                                                                   30мин.  15 мин.                  10мин.             5мин.    5мин. | Построение, определить кто выполняет разминку на оценку . Указать зачётные элементы во время урока.          Ходьба по кругу с выполнением дыхательных упражнений  Резкие движения не допускать  Поочерёдное выполнение  Повороты поочерёдные то вправо, то влево      Чётко в стороны по оси            Ноги в коленных суставах не сгибать                      Во время приседаний стопы от пола не отрывать  Мальчики по 15 раз  Девочки по 12 раз             Из одной колонны ученики перестраиваются в четыре колонны ,останавливаются на дистанции2-3 метра;2 колонны на левой боковой линии площадки,2другие- на правой боковой.   Упражнение выполняется в 4 встречных колоннах, после выполнения упражнения ученик переходит на противоположную сторону.    На мяч не смотреть. Смотреть вперёд, ноги в коленях согнуты.         Обратить внимание на защитные действия против ведения, работу ног, сохранять дистанцию одного метра(расстояние вытянутой руки) противодействовать ведению нападающего, занимать позицию ,заставляя его двигаться к боковой линии, и остановить его; если нападающий выполняет бросок ,пытается накрыть мяч и выполнить подбор, отсекая нападающего спиной от падающего мяча. |