**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 дыхания3. Общие развивающие упражнения:1. И. П. - о. с. руки на поясе, наклоны головы1 - 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 суставах1-2 рывки руками3-4 поворот вправо с отведением прямых рук в стороны1-2 рывки руками перед грудью3-4 -поворот влево и т. д.4. И. П. -о. с. руки за головой в замок1-2- наклон туловища вправо,3-4 - наклон туловища влево.5. И. П. -о. с. -руки в замок перед собой1-2 наклон вперед к правой ноге,3-4- наклон к левой ноге,6. И. П. -о. с. ноги в широкой стойке, кисти рук в замок1-наклон к левому носку2- к правому носку3-вперёд4- И. П.7. И. П. -о. с. руки в замок за головой,15-приседаний12-приседанийСпециально-силовые упражнения:Сгибание и разгибание рук в упоре лёжаУпражнение 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 шагов3.Игра 1\*1 (защитник\*нападающий)***3. Заключительная часть***Штрафной бросок.ПостроениеСообщение итогов урокаСообщение 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 упражненийРезкие движения не допускатьПоочерёдное выполнениеПовороты поочерёдные то вправо, то влево  Чётко в стороны по оси     Ноги в коленных суставах не сгибать          Во время приседаний стопы от пола не отрыватьМальчики по 15 разДевочки 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.      |