ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА

по физической культуре в 5 классе

*Дата проведения: 25 октября 2013*

*Место проведения: спортивный зал*

*Оборудование: баскетбольные мячи, инвентарь для игры, мультимедийная установка, презентация, музыкальный центр*

*Тема: баскетбол*

*Задачи урока:*

*1 Совершенствование навыков ловли мяча, передачи*

 *мяча.*

*2. Обучение ведению мяча.*

 *3. Развитие двигательных качеств посредством*

 *подвижной игры.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Части урока*** | ***Содержание***  | ***Дозировка*** | ***Орг. Методические указания*** |
| ***Подготовительная часть 8 мин*** | ***Построение, постановка задач урока*** ***Строевые упр.:*** * ***Повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!».***
* ***Ходьба (разновидности ходьбы)***
* ***Медленный бег***
* ***Бег левым, правым боком, спиной вперёд***
* ***Ходьба***
 | ***1 мин******3 мин******7 кругов*** | ***При движении спиной зрительный контроль осущ. ч/з левое плечо*** |
| ***ОРУ в движении:***1. ***И.п.- пальцы в замок, левая кисть вверху- на каждый счёт смена положения кисти.***
2. ***И. п.- руки вперёд – пальцы в кулак - круговые движения в лучезапястном суставе 1-4 вперёд, 5-8 назад***
3. ***И.п. – руки к плечам поочерёдные круговые движения вперёд и назад***
4. ***И. п. – левая рука вверху, кисть сжата в кулак- рывки руками со сменой положения рук.***
5. ***И.п. – руки за голову – 1. Повороты туловища влево, 2 то же вправо***
6. ***Выпад с поворотом туловища влево, вправо***
7. ***Ходьба в полуприседе приседе, прыжками вперед***

***По ходу движения взять мячи*** | ***20 раз******5-6 раз в каждую сторону******4-5 раз******5-6 раз******4-5 раз******3-4 раза*** | ***Круг полный*** ***Рука прямая*** ***Поворот в сторону впереди стоящей ноги*** |
| ***Основная часть 19 мин*** | ***Специальные упражнения с мячом:**** ***Передача мяча с руки на руку;***
* ***Передача за собой;***
* ***Передача мяча под ногой***

***Перестроение в колонну по два******Совершенствование техники******Передачи мяча:******1-я шеренга – передача мяча от груди******2-я шеренга с отскоком от пола;******1-я шеренга – ведение мяча на месте ;******2-я шеренга в движении с обводкой 1-ой шеренги******Смена заданий******Передача мяча в движении:**** ***боком – передача от груди;***
* ***передача мяча после ведения***

***Перестроение в колонну по одному на средней линии***  ***- ведение мяча – остановка – бросок по кольцу с различного расстояния – ловля отскочившего мяча – ведение – встать в конец колонны******Игра-эстафета******Команды выстраиваются по лицевой линии, по сигналу с ведением мяча собирают разбросанные предметы, относя их в корзину не прекращая ведения. Выигрывает команда собравшая первой все Предметы. Движения по кругу – восстановление дыхания.*** | ***8-10 раз******8-10 раз******6-7 раз******2 раза******25 раз******20 раз*** | ***С траекторией полета******Замах;******Мяч не выше уровня пояса******Средний отскок;******Толчкообразное движение мяча******2-3 ведения – исключить пробежку******Ведение со средним отскоком, остановку выполнять исключив пробежку, бросок выполнять согласованно с движением ног******Брать только один предмет*** |
| ***Основная часть 19 мин*** | ***Специальные упражнения с мячом:**** ***Передача мяча с руки на руку;***
* ***Передача за собой;***
* ***Передача мяча под ногой***

***Перестроение в колонну по два******Совершенствование техники******Передачи мяча:******1-я шеренга – передача мяча от груди******2-я шеренга с отскоком от пола;******1-я шеренга – ведение мяча на месте ;******2-я шеренга в движении с обводкой 1-ой шеренги******Смена заданий******Передача мяча в движении:**** ***боком – передача от груди;***
* ***передача мяча после ведения***

***Перестроение в колонну по одному на средней линии***  ***- ведение мяча – остановка – бросок по кольцу с различного расстояния – ловля отскочившего мяча – ведение – встать в конец колонны******Игра-эстафета******Команды выстраиваются по лицевой линии, по сигналу с ведением мяча собирают разбросанные предметы, относя их в корзину не прекращая ведения. Выигрывает команда собравшая первой все Предметы. Движения по кругу – восстановление дыхания.******.*** | ***8-10 раз******8-10 раз******6-7 раз******2 раза******25 раз******20 раз*** | ***С траекторией полета******Замах;******Мяч не выше уровня пояса******Средний отскок;******Толчкообразное движение мяча******2-3 ведения – исключить пробежку******Ведение со средним отскоком, остановку выполнять исключив пробежку, бросок выполнять согласованно с движением ног******Брать только один предмет*** |
| ***Заключительная часть 3 мин*** | ***Построение*** ***Подведение итогов урока******Д/з:******Мальчики – сгибание и разгибание рук в упоре лежа******Девочки – поднимание и опускание туловища из и.п. лежа*** |  |  |
|  | ***Учитель физической культуры МКОУСОШ №38*** ***Кузьмичева С.В.*** |