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.*** | | |