**Конспект урока физической культуры в 5 классе.**

**Тема урока: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом**

**Задачи урока:**

1. Обучение технике ловли и передачи мяча в движении; совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении шагом

2. Развитие гибкости, скоростно-силовых качеств, координации.

3. Воспитание внимательности, трудолюбия, коллективизма, привитие интереса к занятиям физической культурой.

**Тип урока**: обучающий.

**Метод проведения**: групповой, фронтальный, игровой.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | ОМУ  (организационно-методические указания) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I | **Подготовительная часть** | 10 мин |  |
|  | 1. Построение, сообщение задач урока | 2 мин | Построение в одну шеренгу, проверка готовности к уроку и домашнего задания |
| 2.Специальные беговые упражнения  А) бег в колонну по одному;  Б) спиной вперёд по диагонали;  В) приставными шагами левым боком ;  Г) то же правым боком | 3 мин | Следить за соблюдением дистанции 1,5-2 метра;  выполнение упражнений в стойке баскетболиста: ноги в коленях согнуты, руки перед собой |
| 3. Общеразвивающие упражнения:  **1.**и.п. руки в замок перед грудью  1-руки вперёд, ладони наружу  2.-и.п.  **2.**Круговые вращения руками вперёд1-4, назад  1-4  **3.**и.п.-руки вверх, ноги на ш.п.  1-4-вращение туловища в правую сторону,  5-8 в левую сторону  **4.**и.п.-руки в стороны, ноги на ш.п.  1-наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги  2-и.п.  3-4- к другой ноге  **5.**и.п..-основная стойка  1-3-выпад в правую сторону, руки вперёд  4 –и.п.  5-7-выпад в левую сторону  8.-и.п.  6.прыжки на двух ногах | 5 мин  8-10 раз  8раз  8раз  10-12 раз  8раз  10-12 раз | Руки в локтях выпрямлять  Руки в локтях не сгибать  Обращаю внимание на широкую амплитуду выполнения упражнения  Ноги в коленях не сгибать, рукой касаться носка  Спина прямая, выпад как можно глубже |
| II | **Основная часть** | 25 мин |  |
|  | 1. Передача двумя руками от груди в парах  А) подбросить мяч вверх, хлопок перед собой, за спиной, поймать мяч, передать своему партнёру от груди двумя руками;  б) вращение мяча вокруг туловища, передача двумя руками от груди  в) поворот на одной ноге, передача двумя руками от груди;  г) передача от груди двумя руками на быстроту;  д)три ведения на месте правой рукой, передача двумя руками от груди  е)то же левой рукой;  ж) ведение мяча по кругу друг за другом правой рукой;  з) то же левой рукой; | 20 мин  10 раз  10 раз  10 раз  20 раз  10раз  10 раз  3 раза  3 раза | Ученики построены в две шеренги лицом друг к другу.  Стараться мяч не терять на пол, к груди мяч не прижимать, обращаю внимание на положение пальцев на мяче(руки образуют «воронку») во время передачи и ловли мяча;  Проигравшая пара отжимается 2раза  Ноги слегка согнуты, плечо не прижимаем, движение рукой вверх-вниз, пальцы «жёсткие», разведены в стороны; стараемся, чтобы мяч выше груди не подпрыгивал.  Перестроение в две колонны, у каждой колонны по два мяча.  Стараемся мяча не потерять.  Выполнение задание не на скорость, а на правильность. |
|  | 2. Игра «Передал –садись» | 5 мин | Построение в две колонны. Два капитана становятся лицом к своим командам. По команде ученики выполняют передачу от груди двумя руками и приседают, и так до последнего. Кто быстрее передаст до последнего игрока, тот и выиграл |
| III | **Заключительная часть** | 7мин |  |
|  | 1. Салки с мячом | 5 мин | Выбираю четыре водящих, которые с ведением мяча стараются догнать убегающего и коснуться его рукой. Кого запятнали, тот выходит из игры  Обратить внимание на перемещения учеников с поднятой головой, водить и смотреть вокруг, чтобы не было столкновений. |
| 2. Построение, подведение итогов | 2 мин | Выставление оценок, домашнее задание |