**Развернутый конспект урока по физической культуре**

**5 класс**

**Дата проведения:** октябрь 2011 г.

**Раздел:** «Баскетбол»

**Вид урока:** игровой

**Тема урока:** «Техника ведения мяча. Бросок мяча в корзину».

**Цель урока:** Формирование игровых навыков, ловкости, целеустремленности и потребности к систематическим занятиям физической культурой.

**Задачи урока:**

1. Ознакомление с техникой владения мяча, техникой броска мяча двумя руками от груди.
2. Развитие силы, координации.
3. Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.

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

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, баскетбольные щиты, свисток, секундомер.

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1.** | **Подготовительная часть** | **10 мин.** |  |
|  | 1. Построение в одну шеренгу:  а) рапорт физорга класса;  б) приветствие;  в) проверка учащихся;  г) сообщение задач урока. | 1 мин. | Обратить внимание на наличие спортивной одежды.  Напомнить про ТБ. |
|  | 2. Строевые приёмы на месте; повороты и перестроение в шеренге и колонне:  а) направо;  б) налево;  в) кругом. | 1 мин. | Голову держать ровно, спина прямая, руки вдоль туловища, грудь вперёд, животы втянуть в себя, ноги вместе, носочки врозь, колени прямо. |
|  | 3. Ходьба и её разновидности:  а) походный шаг;  б) на носках, руки вверх;  в) на пятках, руки на поясе;  г) на внешней стороне стопы, руки на поясе;  д) на внутренней стороне стопы, руки на поясе;  е) в полуприседе, руки на поясе;  ж) в полном приседе, руки на поясе, или перед грудью. | 1 мин. | Выше на носки, спина прямая, руки направлены точно вверх, пальцы сомкнуты, ладони вовнутрь.  Спина прямая, голову не наклонять. |
|  | 4. Бег и его разновидности:  а) без задания;  б) с высоким подниманием бедра, руки за спину;  в) с захлёстыванием голени, руки перед грудью;  г) правым боком, приставными шагами, руки на поясе;  д) левым боком, приставными шагами, руки на поясе;  е) с выносом прямых ног:  - вперёд, руки за спину;  - назад, руки перед грудью;  - в стороны, руки на поясе.  ж) бег скрестными шагами, руки в стороны;  з) прыжки прямо, ноги вместе, руки перед грудью, вперёд;  и) бег спиной вперёд, смотреть через левое плечо;  к) ускорение с переходом на шаг;  л) построение в шеренгу, перестроение в 4 шеренги. | 2 мин. | Спина прямая, угол бедро-голень - 90º, носок оттянут, вперёд не наклоняться.  Передвигаться на передней части стопы.  Спина прямая.  После перестроения в шеренгу произвести перерасчёт на 1-4 и равномерно распределиться по площадке. |
|  | 5. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте:  а) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс:  наклоны головы  1 –влево;  2 – вправо;  3 – вперед;  4 – назад.  б) И.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс:  повороты головы  1 –влево;  2 – вправо.  в) И.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс:  вращение головы  1 –влево;  2 – вправо.  г) И.п. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью:  рывки руками  1- рывки руки перед грудью;  2- рывки руками слева;  3- рывки руки перед грудью;  4- рывки руками справа.  д) И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверху:  движения руками  1- 2 –вращение руками вперёд;  3- 4 – вращение руками назад.  е) И.п. - ноги шире плеч, руки на пояс:  наклоны руками  1- наклоны руками к левой ноге;  2- наклоны руками по центру;  3- наклоны руками к правой ноге;  4- в исходное положение.  ж) И.п. - ноги шире плеч, руки на пояс:  наклоны туловищем  1- наклоны туловища вперед;  2- наклоны туловища назад;  3- наклоны туловища влево;  4- наклоны туловища вправо.  з) И.п. – сед на левую ногу правую в сторону:  руки перед грудью, перекаты с левой ноги на правую  1- перекат влево;  2- перекат вправо.  и) И.п. - ноги вместе, руки на пояс:  прыжки  1- прыжки на левой ноге;  2- прыжки на правой ноге;  3- прыжки на двух ногах. | 5 мин.  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  5-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз | Упражнения выполнять чётко, равномерно.  Упражнение выполнять по сигналу учителя «Начинай!»  Упражнение выполнять по сигналу учителя «Начинай!»  Спина прямая, голову держать ровно, по сторонам не смотреть.    Упражнение выполнять по сигналу учителя «Начинай!».  Движения плавные, с наибольшей амплитудой.  Движения плавные с наибольшей амплитудой.  Удержать равновесие туловища.  Прыгать высоко, приземляться на носочки.  Постепенно увеличивать темп. |
| **2.** | **Основная часть** | **25 мин.** |  |
|  | 1. Овладение техникой владения мяча  а) ведение мяча по прямой левой, правой рукой;  б) обводка фишек левой, правой рукой  в) ведение мяча в движении левой и правой рукой вокруг своего напарника    2. Бросок мяча в корзину  а) с расстояния штрафного броска  б) с расстояния 3-очкового броска  3. Подвижная игра «Заказной» | 10 мин.  3 мин.  4 мин.  3 мин.  10 мин.  5мин.  5 мин.  5 мин. | Продемонстрировать и напомнить технику выполнения и правил безопасности.  Указать на основные правила выполнения.  Следить за правильностью выполнения, дать указания при необходимости.  Обратить внимание на ошибки техники выполнения. |
| **3.** | **Заключительная часть** | **5 мин.** |  |
|  | 1. Восстановление дыхания и расслабление мышц.  2. Построение, подведение итогов.  3. Домашнее задание: по теме урока | 2 мин.  2 мин.  1 мин. | Объявить лучших в выполнении упражнений.  Краткий анализ урока. |