**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 руками1- 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 руками1- 2 –вращение руками вперёд;3- 4 – вращение руками назад.е) И.п. - ноги шире плеч, руки на пояс: наклоны руками1- 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 туловищем1- 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 правую1- 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 раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз5-6 раз4-6 раз4-6 раз4-6 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 мячаа) ведение мяча по прямой левой, правой рукой;б) обводка фишек левой, правой рукойв) ведение мяча в движении левой и правой рукой вокруг своего напарника 2. Бросок мяча в корзину а) с расстояния штрафного броскаб) с расстояния 3-очкового броска3. 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. |