МОУ «Квакшинская СОШ»

Калининского района

Тверской области

учитель физической культуры

Мамыко Николай Николаевич

**Конспект урока по физической культуре 5 класс.**

**Тема**: Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении.

**Задачи урока**:

1. Совершенствование технике ведения мяч в движении; техники броска одной рукой в движении.

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

3. Воспитание самостоятельности, трудолюбия, коллективизма.

**Тип урока**: образовательно – тренировочной направленности.

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

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь**: баскетбольные мячи, 5 баскетбольных корзин, свисток, учебник для освобожденных.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Продолжительность** | **ОМУ** |
| **1** | **Вводно-подготовительная часть** | 14 мин |  |
|  | 1.Построение, сообщение задач урока | 2 мин | Построение в шеренгу по одному.  Проверка готовности к уроку.  Слушают учителя |
|  | 2.Ходьба:  - в обход зала на носках;  - в обход зала на пятках;  - в обход зала спиной вперед;  - в обход зала на внешних сводах стопы;  - в обход зала на внутренних сводах стопы;  - в обход зала в приседе, держась за пальцы ног  -в обход зала полу приседе | 4 мин | Следить за правильной осанкой |
|  | 3.Общеразвивающие упражнения в движении:  - наклоны и повороты головы 5 раз в каждую сторону;  - с круговыми движениями головой 10 раз;  - с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка повтор 10 раз;  - сжимание пальцев в кулак повтор 15 раз;  - «хлест» кистями руки вверху – имитация броска;  - имитация передачи мяча от одной рукой от плеча и ловли над головой;  - наклоны и повороты туловища;  - выпады попеременно ногами вперед | 3 мин | Внимательно следить: за положением спины, головы, плеч. |
|  | 4.Бег в обход зала:  - в равномерном темпе вперед;  - в равномерном темпе спиной вперед;  - приставными шагами «змейкой»  -с ускорением по короткой стороне зала | 3 мин | Сосредоточить внимание на правильность постановки стоп при беге. |
|  | 5.Имитация броска в движении: 2 шага-бросок-во время прыжка с подскоком. | 2 мин | Выполнять упражнения потоком по одной стороне зала:  - два шага, правая рука вверх подскок имитация броска в кольцо. |
| **2.** | **Основная** | 26 мин |  |
|  | 1.Салки с мячом:  1) догнать с мячом в руках;  2) догнать ведя мяч;  Построение в шеренгу.  Перестроение в 2 шеренги с последующим перестроением в 2 колонны. | 8 мин | Играют двумя колоннами каждая на своей половине зала.  Виды выполнения:  1)догнал - переходит в конец своей колонны;  2) догнал - перебегает в противоположную колонну и встать в конце чужой колонны;  3)соревнование на скорость – кто быстрее выполнит 25 передач мяча |
|  | 2.Передачи во встречных колоннах:  1)передача мяча двумя руками от груди;  2)передача мяча двумя руками из за головы с отскоком от пола;  3) передача двумя руками от груди: поочередно правой, левой рукой |  |
|  | 3.Ведение мяча в сочетании приемов:  1)ведение мяча,  2)обводка конуса передача двумя руками от груди;  3)ведение правой рукой – передача мяча в два шага в круг | 9 мин | Выполняется в 2 колоннах, выполняют поточно, позже можно дать выполнить на скорость: кто быстро и правильно выполнит. |
|  | 4.Ведение - броски мяча по кольцу из различных положений после двух шагов:  1)правой рукой;  2)левой рукой | 9 мин | Работа продолжается в тех же колоннах:  1) каждый считает свои попадания сам;  2)Позже как соревнования 20 попаданий в командный зачет |
| **3** | **Заключительная** | 5 мин |  |
|  | 1.Выполнение штрафных бросков в колоннах. | 4 мин | Броски выполняются по очереди в тех же колоннах |
|  | 2.Построение, рефлексия, подведение итогов | 1 мин |  |

**Список использованной литературы**

1. Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М. Я.Учебник Физическая культура. 5-7 классы. Издательство: Просвещение, 2013 г.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. "Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Издательство: Просвещение, 2013 г.
3. Педагогическое сообщество УРОК.РФ https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/basketbol\_145242.html