Конспект урока по физической культуре 5 класса

Тема урока: Спортивные игры. Баскетбол. Передача меча в парах. Ведение мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Цель урока: разучивание техники передачи мяча в парах; обучение техники ведения мяча (Цель урока должна быть достигнута учащимися на данном этапе урока; что должно быть сделано учащимися, чтобы их дальнейшая работа на уроке была эффективной).

Задачи урока:

Оздоровительные: совершенствовать комплекс упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики, развивать координационные способности, внимание.

Образовательные: разучить технику передачи мяча в парах, обучение техники ведения передачи меча в парах, повторить игру «Передал – садись!».

Воспитательные: воспитывать настойчивость в достижении цели.

Место проведения: спортивный зал МКОУ СОШ с. Ленинское.

Спортивный инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи, свисток.

Продолжительность урока: 45минут.

№ п/п	**Часть урока (занятия)**	**Содержание урока**	**Дозировка нагрузки**	**ОМУ. Работа учителя на уроке**	**Работа учащихся на уроке**
1	**Вводная часть** (10-15мин) **Цель**: выполнить строевые и общеразвивающие упражнения	Построение, приветствие, сообщение задач урока. Инструктаж по технике безопасности. Строевые приемы: повороты на месте. Выполнение команд: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», «На месте шагом- марш!», «Класс, стой!». Звучат команды: «Направо!», «Налево в обход, шагом – марш».	1-2 мин. 1 мин.	Построение не по росту, а по степени физической подготовленности. На правом фланге находятся более подготовленные ученики. Спросить о самочувствии. Определить ЧСС. Выше 80	

		Ходьба: со сгибанием и разгибанием пальцев рук, с круговыми движениями в лучезапястных суставах, с различными положениями рук (вперед, вверх, в стороны и др.); на носках, руки вверх; на пятках, руки за спину; на внешней стороне стопы, руки за голову. Каждое упражнение - по 20-30 сек. Дыхание свободное. При движении рук координировать дыхание с движением. Дозированный бег в медленном темпе, в чередовании с ходьбой: без 30 с., ходьба 20с. – 3 раза. *Дыхательные упражнения:* 1-2 – руки в стороны - вдох; 3-6- руки вниз - вдох (на 2 шага – вдох, на 4 шага – выдох). Перестроение в две шеренги. Измерить ЧСС. **Общеразвивающие упражнения:** -И.П.- о.с.; 1-2- подняться на носки, руки че5рез стороны вверх ладонями внутрь- вдох;	2-3 мин. 2 мин.	уд/мин., поставить на левый флаг. Выполнять четко, следить за осанкой. Следить за глубиной выхода. Вдох по времени приблизительно в два раза дольше вдоха. Укорочение выдоха во время выполнения упражнения ведет к увеличению среднего объема легких. Это неблагоприятно для газообмена, так как ухудшается альвеолярная вентиляция, что отрицательно сказывается на самочувствии и работоспособности. Соблюдать дистанцию. Следить за осанкой. Целесообразно на выходе произносить сочетание звуков «Ах», «Ух», «Ох», а также «Бру»,	

		3-4 –и.п. - выдох. -И.п. – о.с. – руки на пояс, 2- руки к плечам, 3- руки вверх подняться на носки, 4-и.п., руки через стороны вниз. - И.п. – стойка руки за голову; 1- правую ногу назад на носок, руки вверх ладонями внутрь, прогнуться - вдох; 2- и.п. выдох; 3-4 – то же, с левой ногой. -И.П. – стойка руки на пояс; 1- правую ногу вперед на носок, руки в стороны – вдох; 2- и.п. – выдох, 3 – левую ногу вперед на носок, руки в сторону – вдох, 4 – и.п. – выдох. -И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс, 1- поворот вправо, правую руку в сторону - вдох, 2-и.п. – выдох, 3 – поворот влево, левую руку в сторону – вдох, 4-и.п. - выход. -И.п. – стойка руки за голову, 1-правую ногу в сторону, руки в стороны – вдох, 2- и.п. - выдох, - левую ногу в сторону, руки в стороны - вдох; - и.п. - выдох. - И.п.- о.с. 1- руки за голову – вдох, 2- наклон вперед – выдох, 3- выпрямиться – вдох, 4- выдох. -И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс, 1-	8 мин. 4-8 раз. 4-8 раз. 4-8 раз. 4-8 раз. 4-8 раз. 2 мин.	«Бри», «Бре». Следить за осанкой. Ноги прямые, подбородок параллелен полу. Спину держать прямо, вперед и назад не наклоняться. Колени не сгибать. Темп медленный, дыхание свободное	

		наклон влево, левая рука скользит вниз, 2- и.п., 3 – наклон вправо, правая рука скользит вниз, 4- и.п. - И.п. – о.с. 1- подняться на носки, руки в стороны - вдох, 2 – присед на всей ступне, руки вниз – выдох, 3 – встать, руки в стороны, вдох, 4 – и.п. выдох. -Полное расслабление мышц (пауза отдыха). Измерить ЧСС. **1. Упражнения с мячом.** Вращение мяча вокруг разных частей тела (голов, туловища, бедра, голени) вправо, влево, «восьмеркой». Броски и ловля мяча. Ведение мяча. **2. Передачи мяча в парах:** - от груди двумя руками, -из-за головы, -от плеча правой рукой, -от плеча левой рукой, -отскоком от пола. **3. Упражнение на дыхание:** 1-2- руки вверх – в стороны – вдох.	2 мин. 2 мин. Каждое упр.- по 30-50с. (3-4 мин) 1 мин. 2 мин. 2 мин. 2 мин. 2 мин. 1 мин.	Правой рукой-левая нога впереди, передачу левой рукой-правая нога впереди. Мяч передавать по воздуху с отскоком от пола. Передачу мяча выполнять на выдохе.	

		3-4- руки вниз - выдох. **4. Ведение мяча** (ведение на месте 10 раз правой рукой, 10 раз левой рукой, ведение мяча вокруг партнера и передача мяча). **5. Упражнение на дыхание** 1-2- руки вверх – в стороны – вдох. 3-4- руки вниз - выдох. **6. Игра «Передал-садись».** Капитан стоит лицом к колонне занимающихся на расстоянии 1-3 м. Осуществляется передача мяча капитаном каждому игроку. Игрок, получив мяч и возвратив его капитану, садится. Последний игрок, получив мяч, занимает место капитана, а капитан встает впереди колонны. Все встают. Игра заканчивается, когда капитан встает на свое место.	5 мин. 2 мин. 1 мин. Игру проводят 1 раз	Измерить ЧСС, на выдохе расслабить мышцы плечевого пояса. Передачу мяча выполнять на выдохе, смотреть в сторону мяча, который ловится. Передача мяча выполнять на выдохе. Измерить ЧСС, на выдохе расслабить мышцы плечевого пояса. Игровые упражнения выполнять в среднем темпе. Передачу мяча совершать на выдохе, на совершенствование полного дыхания – упражнения выполнять в медленном спокойном темпе.	
	2.Основная часть. (25минут) **Цель:** обучение технике ведения и передачи мяча в парах**.**				
	3.Заключительная часть. (5мин).	**1. Дыхательные упражнения:** На совершенствование брюшного дыхания -	Каждое упражнение выполн	Дыхание свободное, темп медленный. На выдохе	

	Закрепление комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики.	левая рука контролирует опускание диафрагмы (выпячивание живота) при глубоком вдохе. На совершенствование грудного дыхания - правая рука контролирует расширение грудной клетки; **Упражнение на расслабление:** -И.п.- о.с. 1-2- локти назад, прогнуться- вдох 3-6-и.п., голову опустить, выдох. - И.п. –о.с., поочередное потряхивание нижних конечностей. **Упражнение на внимание:** -И.п. –о.с. 1- правую руку на пояс 2- правую руку к плечу, левую на пояс 3-правую руку вверх, левую к плечу 4- левую руку вверх, хлопок в ладоши 5-правую руку к плечу 6-левую к плечу, правую на пояс 7- левую на пояс, правую вниз 8-и.п. Построение в одну шеренгу.	ять 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз	расслаблять мышцы плечевого пояса. Дыхание свободное. Расслабить мышцы ног. Спросить о самочувствии . Определить ЧСС (при хорошем самочувствии пульс не должен превышать 120-140 уд./мин.) Дыхание не задерживать. Следить за осанкой. Проверять ЧСС.	
	4. Подведение итогов урока **Цель:**	1. Учащиеся оценивают свою работу на уроке. 2. Отметить лучших			

	подвести итоги урока **5. Домашнее задание. Цель:** Повторить комплекс разученных упражнений.	учащихся 3. Подбодрить тех, кто еще не освоил упражнения. Выставить оценки за работу на уроке. Выполнить комплекс разученных упражнений на уроке в медленном темпе. Прощание. Звучат команды: «Равняйсь!, «Смирно!». Учитель: «Урок окончен, до свидания», «Налево», «Шагом – марш»!			