

**СОГЛАСОВАНО**  
**Директор ГБОУ**  
**школы-интерната**  
**им. И.Е. Егорова**  
**Е.В. Попова**

**Конспект урока по физической культуре в 5 классе**

**Тема урока: "Учебно-тренировочная игра 3\*3"**

**Учитель: Манякина С.Н.**

**Место проведения:** спортивный зал

**Тип урока:** учебно-тренировочный

**Раздел:** баскетбол

**Цель:** Содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания, развитие двигательной активности, укрепление физического и психологического здоровья.

**Задачи:** 1.Закрепить навыки ведения мяча с изменением направления движения.

2.Совершенствовать передачу мяча разными способами.

3.Развивать ловкость, быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества в учебной игре по упрощённым правилам.

4.Воспитывать чувство коллективизма ответственности и взаимопонимание.

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

№п/п	Содержание	Дозировка	Методические Указания
1.	Подготовительная часть	15 мин.	
1)	Построение, сообщение задач урока	30 сек.	
2)	Строевые упражнения на месте	30 сек.	Повороты направо, налево, кругом
3)	Передвижение в одну колонну	1 мин.	
4)	Ходьба: - на носках; -на пятках; -на внутренней части стопы; -на внешней части стопы; -перекатом с пятки на носок; -спиной вперёд; -спортивным шагом		Руки вперёд; руки в стороны; руки на пояс  Смотрим через левое плечо
5)	Бег: -правым боком приставными шагами; -левым боком приставными шагами;	1 мин.	Руки на пояс.  Руки на пояс.

	<p>-с подскоком на одной ноге, на другой;</p> <p>-с высоким подниманием бедра;</p> <p>-захлёстывание голени назад</p>		<p>С вращением рук вперёд.</p> <p>Руки впереди.</p> <p>Руки за спиной.</p>
6)	<p>Ходьба, взять баскетбольные мячи: -подбрасывание мяча перед собой;</p> <p>-подбрасывание мяча с хлопком;</p> <p>- перебрасывание мяча с одной руки на другую.</p>	1 мин.	<p>Руки стараемся выпрямить.</p> <p>Мяч стараемся не уронить.</p>
7)	<p>Ходьба с ведением мяча: -правой рукой;</p> <p>-левой рукой;</p> <p>-ведение поочерёдно;</p> <p>-ведение, по свистку подбросить мяч;</p> <p>-ведение, по сигналу поворот на 180, ведение;</p> <p>-ведение, по сигналу поворот на 360 – ведение.</p>	2 мин.	<p>Ведение среднее, низкое, высокое.</p> <p>Ведение среднее.</p> <p>По сигналу хлопок.</p> <p>Мяч в руки не брать.</p>
8)	Перестроение в две колонны	1 мин.	Мяч в руках.
9)	<p>ОРУ на месте с мячом:</p> <p>1)И.п.-стойка ноги врозь, мяч между ног, руки на пояс:</p> <p>1- наклон головы влево;</p> <p>2- наклон головы вправо;</p> <p>3- наклон головы вперёд;</p> <p>4- наклон головы назад.</p> <p>2)И.п.-стойка ноги врозь, мяч в руках, перед грудью:</p> <p>1-руки вперёд;</p> <p>2- и.п.;</p> <p>3- руки вверх;</p>	<p>8 мин.</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Мяч фиксируется ногами.</p> <p>Мяч в руках точно перед грудью, максимально выпрямляем руки в</p>

<p>4- и.п.</p> <p>3)И.п.-стойка ноги врозь, мяч держать на правой руке:</p> <p>1-2-мяч перекладываем за головой на левую руку;</p> <p>3-4- мяч перекладываем с левой руки на правую.</p> <p>4)И.п. –стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, мяч за головой.</p> <p>1-2- поворот туловища вправо;</p> <p>3-4- то же влево;</p> <p>5-6- руки вверх, скручивание туловища вправо;</p> <p>7-8-скручивание влево.</p> <p>5)И.п.- стойка ноги врозь, руки вверх, мяч над головой.</p> <p>1-4- круговое вращение прямыми руками через правую сторону;</p> <p>2-4- то же через влевую.</p> <p>6)И.п.-стойка ноги врозь, руки вперед;</p> <p>1-2- поворот туловища, руки вправо;</p> <p>3-4- то же влево.</p> <p>7)И.п.- стойка ноги врозь, руки вверх, мяч над головой.</p> <p>1-2- наклон туловища вправо;</p> <p>3-4- то же влево.</p> <p>8)И.п.- стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, мяч за голову.</p> <p>1-2- наклон вперед;</p> <p>3-4- наклон назад.</p> <p>9)И.п- стойка ноги врозь, мяч в руках перед собой:</p> <p>1-2- перекат мяча за спиной, вправо;</p>	<p>8 раз</p> <p>4 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>ЛОКТЯХ.</p> <p>Контролируем мяч, чтобы не выпал с ладони.</p> <p>Контроль туловища, локти точно в сторону.</p> <p>Максимально руки выпрямлены в локтях.</p> <p>При наклоне вперед, руки параллельно полу. При наклоне назад, прогибаемся в пояснице.</p> <p>Максимальный поворот в право, в лево.</p> <p>Наклон выполняется с максимальной амплитудой.</p> <p>При наклоне вперед, спину прогнуть. При наклоне назад- подбородок прижать к</p>
---	---	--

	<p>3-4- перекат влево.</p> <p>10)И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, мяч за головой.</p> <p>1-4- выпад правой ногой вперёд, пронос мяча под коленом, поменяли ногу;</p> <p>5-8- выпад левой ногой вперёд, пронос мяча под левым коленом.</p> <p>11)И.п. –стойка ноги вместе, руки вниз:</p> <p>1- руки вверх;</p> <p>2- руки вперёд (прямые), наклон</p> <p>3- присесть, руки вперёд (прямые);</p> <p>4- и.п.</p> <p>12)И.п. – стойка ноги вместе. Руки согнуты в локтях, мяч за голову.</p> <p>10 приседаний</p>	<p>8 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>грудь.</p> <p>Стараемся не уронить мяч.</p> <p>Контроль мяча.</p> <p>При наклоне вперед, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Спина вертикально полу, локти точно в стороны, пятки не отрывать от пола.</p>
2.	Основная часть	25 мин.	
	1)Поворот направо. Навыки ведения: - ведение правой рукой	2 мин.	Одна колонна идёт вправо, другая влево
	2)Перестроение из колонны по два в колонну по одному	1 мин.	Мяч держим в руках
	3)Навыки ведения: - ведение левой рукой; -ведение по диагонали, правой и левой рукой ( обводим фишки);	1 мин. 3 мин.	По диагонали обводим два раза
	4)Перестроение в колонну по два, совершенствование передачи мяча	13 мин.	Дистанция два шага.

	<p>разными способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-передача от груди;</li> <li>-передача от груди двумя руками с ударом о пол;</li> <li>-передача мяча от плеча;</li> <li>- передача мяча от груди в движении, бросок в щит, напарник ловит;</li> <li>- передача мяча от груди с ударом о пол, бросок мяча в щит, напарник ловит.</li> </ul>		<p>При передаче мяча, локти опустить вниз-в стороны. Выполняем отталкивание мяча.</p> <p>Напарник ловит обязательно мяч; не ловит, приседает-3 раза.</p>
	5) Учебная игра по упрощённым правилам.	5 мин.	<p>1.Передача мяч капитану разными способами, бросок в кольцо.</p> <p>2.Ведение-передача-бросок.</p>
3.	Заключительная часть	5мин.	
	1)Построение, подведение итогов.		Сообщение основных ошибок.
	2)Выставление оценок.		
	3)Д/задание: отжимание, упражнение для пресса.		

