

**Конспект урока по физической культуре
для 5 класса
«Путешествие в страну Бумба»**

Тема: баскетбол

1. Усадить детей в 2 круга: мальчики- 1 круг, девочки- 2 круг.

I. Вводная часть

1. Приветствие

- Здравствуйте ребята! Я очень рада видеть вас. Сегодня урок физической культуры у вас проведу я. Зовут меня Екатерина Владимировна.

2. Задачи урока:

- Сегодня на уроке мы повторим с вами элементы баскетбола- ведение мяча, передачу мяча в парах и броски в движении.

3. Но прежде чем вы мне покажите свои навыки владения баскетбольным мячом, я попрошу вашего внимания!

Ребята ! А вы заметили, что мы сидим в кругу?

4. Хочу вам сказать по секрету, я побывала в далекой стране Бумба. Это сказочная, бессмертная страна, где нет холодной зимы, а всегда весна, благоуханная сильных людей страна. Каждый, кто побывает в этой стране, становится таким же сильным, ловким и смелым, как истинные богатыри Джангара. Богатыри этой сказочной страны усаживались в 7 кругов, так как их было 6012. и я была удостоена права сидеть в их почетном кругу, потому что я занимаюсь спортом! А в спорте слабых нет!5. Я вам предлагаю отправиться в стану Бумба! Но прежде мы должны хорошо подготовиться. Я хочу посмотреть: выдержите ли вы долгий путь? Вы согласны? И так начнем.

6. В колонну по одному становись! Ребята, путь в страну Бумба не простой. Нам предстоит преодолеть некоторые препятствия. Направо! Налево в обход шагом марш! Чтобы попасть в страну, нужно пройти по узенькой тропинке. Будьте осторожны, чтобы не оступиться. Руки в стороны, на носках марш! Ребята, а чтобы нас не заметили недруги страны Бумба: Руки на пояс! В полуприседе марш! Впереди болото и мы будем прыгать с кочки на кочку. Руки за голову! Прыжками на правой марш! Руки к плечам! Прыжками на левой марш! Руки на пояс! Прыжками на двух марш! Шагом марш! Давайте ребята ускорим шаг. Бегом марш! Приставными шагами, правым боком марш! Левым боком приставными шагами марш! Шагом марш! Теперь нам надо отдышаться. Поднимем руки вдох-выдох. Класс на месте стой! 1,2. Налево! На 1,2 рассчитайсь!

1 номера — 4 шага вперед марш! 2 номера — 1 шаг вперед марш!
 Теперь у нас появилось две команды богатырей. 1- Джангр, 2-
 Хонгр.(раздаются эмблемы)

ОРУ	Дозировка	ОМУ
а) И.п.-о.с., руки на пояс 1- наклон головы вперед 2- и.п. 3- наклон головы назад 4- и.п. 5- наклон головы вправо 6- и.п. 7- наклон головы влево 8- и.п.	4 раза	Темп медленный
б) И.п.- стойка ноги врозь, кисти в кулак 1-4- круговые вращения руками вперед 5-8- тоже назад	4 раза	Руки прямые
в) И.п.-о.с., руки на пояс 1- наклон к правой касаясь 2- наклон вперед касаясь 3- наклон к левой касаясь 4- и.п. 5-8- то же	4 раза	Наклон глубже. Ноги в коленях не сгибать.
г) И.п.-о.с., руки на пояс 1- выпад правой 2- и.п. 3- выпад левой 4- и.п. 5- выпад вправо 6- и.п. 7- выпад влево 8- и.п.	4 раза	Выпад глубже. Спина прямая.
д) И.п.- то же 1- прыжок вперед 2- прыжок назад 3- прыжок вправо 4- прыжок влево 5-8- тоже	4 раза	Прыжки выполнять на носках.

II. Основная часть

Каждый богатырь имел свое оружие и доспехи. Нашим оружием сегодня будет баскетбольный мяч.

1. Ведение мяча

Выполняют в колоннах по одному

0 0 0 0 0 ----->▲

0 0 0 0 0 ----->▲

А между испытаниями мы будем проводить конкурсы

2. Конкурс всадников

Ученик держит мяч между ног и продвигается вперед. Обратнo мяч передают по полу.

3. Передача мяча в парах, в движении

Выполняют в парах с продвижением вперед приставными шагами.

4. Конкурс «Туг»- знамя (символ державы)

«Главное не потерять знамя и победить». Команды стоят в колоннах по одному. У стоящих впереди в руках баскетбольные мячи. По сигналу начинается передача мяча стоящему сзади двумя руками над головой. Когда мяч дойдет до последнего, он передает мяч вперед.

5. Броски в движении

Игроки становятся справа и слева от кольца в колоннах. Сначала выполняет бросок игрок одной команды, затем другой команды.

6. Конкурс капитанов «Мергн баатр»

Капитаны выполняют по 5 бросков в кольцо.

III. Заключительная часть

Усадить детей в два круга.

Пройдя наши испытания, мы можем смело отправляться в страну Бумба. Вы смелые! Вы ловкие! Вы сильные! Такие богатыри там нужны.

Урок окончен! Спасибо! До свидания!

