***План-конспект урока физической культуры***

***Учителя физической культуры Гнедых Ларисы Ивановны***

***Класс 5 «В»***

***Тема: Остановка прыжком. Ловля и передача мяча от груди двумя руками.***

***Цель:*** Формирование двигательных навыков у обучающихся, привлечение детей

к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

***Задача:*** 1. Совершенствовать ловлю и передачу мяча от груди двумя руками. Отработать остановку прыжком.

2. Совершенствовать передачи мяча снизу, сверху.

3. Воспитывать быстроту, силу, ловкость, координационные способности.

***Место проведения:*** спортивный зал.

***Инвентарь:*** баскетбольные мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводно – подготовительная часть | **1**. Построение, приветствие  **2.** Сообщение задач урока  **3.** Ходьба с заданием:  1) Ходьба:  а) на носках, руки в стороны  б) на пятках, руки вверх  в) на внешней стороне стопы, руки на поясе  г) на внутренней стороне стопы  д) в полуприседе, руки на поясе  2) Бег:  а) в медленном темпе  б) «змейкой» по залу  в) приставными шагами    г) бег с остановками  д) ходьба с восстановлением дыхания.    Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. | 12 мин  2 мин  2 круг.  1 круг  1 круг  1 круг | Приветствие класса. Обратить внимание на внешний вид учащихся, готовность к уроку.  Спина прямая, руки вдоль туловища.  Туловище держать прямо  Голову поднять.  Спина прямая.  Правым, левым боком.  Правым, левым боком, руки согнуть в локтях.  По сигналу – остановиться Повороты вправо, влево на правом или левом носке. Второй сигнал – продолжить перемещение.  Команда: налево в колонну по четыре – “Марш!”. Указать дистанцию, интервал 3 шага. |
| Подготовительная часть | ***ОРУ с баскетбольными мячами.***  **1.** И.п.- основная стойка, мяч в руках внизу.  1-2 – подняться на носки, руки вверх, прогнуться. И.п.  3-4 – опять подняться на носки, руки вверх, И.п.  **2.** И.п.- стойка, ноги врозь, мяч вверху.  На 1-2 наклоны туловища влево, И.п., и вправо на 3-4, И.п.  **3.** И.п.- стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках.  Повороты туловища влево, руки с мячом вытянуть перед собой на 1-2, И.п., вправо на 3-4, И.п.  **4.** И.п.- основная стойка, мяч в согнутых руках.  Приседания с мячом. На 1-2 сесть, руки с мячом вытянуть перед собой, И. п. 3-4 сесть, руки с мячом пред собой, И.п.  **5.** И.п. – основная стойка, мяч в руках перед собой. На 1-2 наклоны вперед, коснуться мячом пола, встать в И.п. 3-4 повторить наклон.  **6.** Подбрасывание мяча с хлопками и его ловля. | 8 раз    8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз | Следить за осанкой  Руки прямые  Спина прямая  Руки прямые, следить за осанкой.  Спина прямая  Ноги в коленях не сгибать.  Спина прямая  Разновидности хлопков. |
|  | ***Упражнения с баскетбольными мячами:***  **1.** Передача мяча двумя руками от груди:  а) по воздуху  б) с ударом о пол  **2.** Ведение и передача мяча сверху из-за головы.  3. Отработать остановку прыжком при приеме мяча.  ***Эстафеты с баскетбольными мячами:***  **1.** Гонка мячей над головой  Основная часть  **2.** Гонка мячей между ног  **3.** Гонка мячей, чередуя над головой и между ног.  **4.** Ведение мяча до баскетбольного щита и бросок в щит.  **5.** Ведение мяча до баскетбольного щита и бросок в кольцо.  Подвижная игра “Салки-перебежки” | 28 мин  3 мин  3 мин  3 мин  2 мин  2 мин  2 мин  3 мин  3 мин  7 мин | 1,2 номера стоят на одной стороне зала, 3-4 номера стоят напротив. Мячи у первых номеров. По свистку начинают передачи мяча: 1 бросил 3, 3 бросает 2, 2 бросает 4 и тд.  Следить за точностью передачи.  Мяч летит за среднюю линию. Одна нога впереди, другая чуть назад, колени согнуты. Мяч у груди, пальцы широко расставлены. Потянуться за мячом.  Учащиеся стоят так же, но сначала ведут мяч вокруг партнера, возвращаются на место и выполняют передачу мяча из-за головы. Руки при ведении чередовать. Мяч вести одной рукой.  Класс разделен на 4 команды. У каждой команды по баскетбольному мячу. По сигналу учителя игроки начинают передавать мяч над головой. Победит та команда, у которой мяч быстрее окажется у первого игрока.  Дистанция на вытянутые руки.  Соблюдать дистанцию. Ноги широко расставлены.  Игрок ведет мяч одной рукой, добегает до щита и выполняет бросок в щит.  Игрок ведет мяч до щита и осуществляет бросок в кольцо. Кто попал в кольцо – садится на скамью, кто не попал – выполняет приседания.  Играющие располагаются на одной стороне площадки, на середине площадки находятся трое водящих. По сигналу учителя игроки передают мяч на другую сторону площадки, а салки стараются осалить их. После 3-4 перебежек подсчитывается количество осаленных, и выбираются новые салки. |
|  | 3. Заключительная часть.  Построение. Подведение итогов. Задание на дом(спортивные игры на свежем воздухе). | 5 мин | Урок окончен!  До свидания! |