***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 поясе2) 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 мин2 мин2 круг.1 круг1 круг1 круг |  Приветствие класса. Обратить внимание на внешний вид учащихся, готовность к уроку.Спина прямая, руки вдоль туловища.Туловище держать прямоГолову 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 раз8 раз8 раз8 раз8 раз | Следить за осанкойРуки прямыеСпина прямаяРуки прямые, следить за осанкой.Спина прямаяНоги в коленях не сгибать.Спина прямаяРазновидности хлопков. |
|  | ***Упражнения с баскетбольными мячами:*****1.** Передача мяча двумя руками от груди:а) по воздухуб) 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 головойОсновная 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 мин3 мин3 мин3 мин2 мин2 мин2 мин 3 мин3 мин7 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! |