Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Общеобразовательное учреждение гимназия №11 имени А. Н. Кулакова»

г. Красноярск, ул. Юности – 28

**План – конспект урока по физической культуре для учащихся 5 «Б» класса МАОУ Гимназии №11**

Дата проведения: 13 декабря 2014 г.

Место проведения: МАОУ Гимназия №11

Учитель: Я. В. Сташкевич

Время проведения: 45 мин.

Контингент: смешанный

Количество учеников:23

Спорт. инвентарь: баскетбольные мячи, фишки – конусы

Тема урока: Совершенствование знаний и умений игры в баскетбол

Цель: популяризация игры баскетбол, привлечение обучающихся к здоровому образу жизни

Задачи урока:

1. Совершенствование передач в парах различными способами.
2. Разучивание: ведение, два шага – бросок мяча в кольцо.
3. Развитие скоростных способностей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| **I**10 – 12  | Подготовительная часть.Построение, приветствие, перекличка, сообщение задач урока.Ходьба.Бег с ведением мяча:* приставные шаги правым боком с ведением мяча
* приставные шаги левым боком с ведением мяча
* высоко поднимая бедро с ведением мяча
* сгибая ноги назад с ведением мяча
* прямыми ногами вперед с ведением мяча

Бег – ходьба с ведением мячаПерестроение в три шеренги.*ОРУ на месте с баскетбольными мячами*:**I** И.п. – стойка, мяч между ступнями, руки на пояс.1. Наклон головы вперед
2. Наклон головы назад
3. Наклон головы вправо
4. Наклон головы влево

**II** И. п. – стойка, мяч внизу.1. Мяч вперед
2. Мяч вверх
3. Мяч вперед
4. И. п.

**III** И. п. – стойка, мяч вперед.1. Поворот туловища вправо
2. И. п.

3 – 4. Тоже влево**IV** И. п. – стойка, мяч внизу. 1 – 3. Три наклона вперед, мячом касаемся пол. 4. И. п.**V** И. п. – Широкая стойка, мяч внизу.1. Присед вправо, мяч вперед
2. И. п.

3 – 4. Тоже влево**VI** И. п. – стойка, мяч внизу.1. Выпад вперед правой ногой, мяч вверх
2. И.п.

3 – 4. Тоже левой ногой, мяч вверх**VII** И. п. – стойка, мяч внизу.1. Прыжок ноги врозь, мяч вверх
2. И. п.

3 – 4. Тоже«На месте шагом, марш!» | 1 – 2 мин.1 круг1 круг0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга1 круг6 – 8 раз6 – 8 раз6 – 8 раз6 – 8 раз6 – 8 раз6 – 8 раз6 – 8 раз | Обратить внимание на внешний вид учеников.Мяч ведем левой рукой.Мяч ведем правой рукой.Бедро выше.Упражнение выполняем чаще.Ноги прямые.Чередование правой и левой рукиСпина прямая, наклон глубже, ноги прямые.Руки прямые, спина и ноги прямые, смотреть вперед.Повороты резче, ноги и руки прямые.Каждый наклон делаем глубже, ноги прямые.Присед глубже, спина прямая, смотреть вперед.Выпад глубже, руки прямые, смотреть вперед.Прыжок выше, Руки и спина прямые, смотреть вперед. |
| **II**30 – 32 | Основная часть урока.1. Совершенствование передач в парах различными способами:
2. передачи в парах от груди
3. передачи в парах от груди с отскоком
4. передачи в парах от груди – мяч вокруг себя
5. бег с ведением мяча вокруг партнера – катим мяч партнеру
6. передачи в парах от груди с продвижением вперед приставными шагами – бросок в кольцо (тоже поменяться сторонами)
7. Разучивание: ведение, два шага – бросок мяча в кольцо.

Ученики делятся на две группы и встают с двух сторон от кольца, друг за другом выполняют ведение, два шага – бросок мяча в кольцо, затем меняются сторонами.1. Развитие скоростных способностей

Эстафеты: 1. «Челночная эстафета» с двумя мячами.
2. «Унеси – принеси» с двумя мячами.
3. «Туннель»
 | 10 – 12 мин.12 – 15 мин.10 – 12 мин. | Развитие коммуникативных способностей обучающихся. Воспитание товарищества, коллективизма.Перед выполнением упражнения продемонстрировать задание, исправление ошибок, передача двумя руками, мяч летит на уровне груди.Продемонстрировать упражнение, бег по дуге с ведением мяча, исправление ошибок.Продемонстрировать задания, следить за правильным выполнением задания. |
| **III**3 – 5 | Заключительная часть урока.Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока. Выставление оценок.Игра на внимание: «Заяц – Самолет – Грибок» | 2 – 3 мин.2- 3 мин. | Воспитание счастливого ученика, обучение учащихся способности радоваться от физических занятийВыставление оценок в совместной деятельности с обучающимися.Восстановить организм учеников. |