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 мяча  Перестроение 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 круг  1 круг  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  1 круг  6 – 8 раз  6 – 8 раз  6 – 8 раз  6 – 8 раз  6 – 8 раз  6 – 8 раз  6 – 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 руки  Спина 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 занятий  Выставление оценок в совместной деятельности с обучающимися.  Восстановить организм учеников. |