

План-конспект урока в 3Б классе

Учитель физкультуры 1-ой квалификационной категории
МБОУ «Тельминская СОШ» Распутина Наталья Викторовна

Тема урока: Ловля и передача на месте. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.

Цели урока:

Образовательные:

- совершенствование техники ловли-передачи мяча;
- совершенствование умения в бросках мяча;
- совершенствовать технику ведения мяча (правой, левой) рукой.

Развивающая:

- развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты реакции, координации движений.

Воспитательная:

- воспитание у обучающихся чувства коллективизма, взаимовыручки, дружбы.

Задачи урока:

- совершенствование техники ведения мяча;
- совершенствование техники передач мяча;
- совершенствование техники бросков мяча.

Тип урока: комбинированный.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Место проведения: спортивный зал.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная (12 минут) Организация детей к уроку.	Построение.	1 мин	Приветствие, сообщение задач урока. Обратит внимание на форму, причёски девочек. Приободрить: «Сегодня вы на уроке будете владеть мячом, как настоящие баскетболисты. Все вы справитесь с упражнениями и получите удовольствие от работы на уроке»
	Бег (обычный) Ходьба О.Р.У. на месте. Комплекс № 5	4мин 1мин 6мин	Интервал 1 шаг. Восстановление дыхания Исправлять неправильное

			выполнение. Индивидуальный подход.
Основная часть. Элементы баскетбола.		31мин	
Совершенствование Упражнения с б/б мячами.	Учащиеся строятся в две шеренги, лицом к друг другу. У одной шеренги мячи.		Класс разделить по 2 чел. Мяч один на пару. Игроки становятся напротив друг друга на расстоянии 2м.
1. Передача мяча двумя руками от груди: а) по воздуху б) с ударом об пол.	Передача мяча по воздуху друг другу.		Одна нога вперед, другая чуть назад, колени согнуты, спина округлена, руки перед грудью, пальцы рук широко расставлены, локти смотрят вниз. Мяч держать всей рукой.
			При броске потянуться вперед. При ловле руки вытянуты вперед, затем руки согнуть в локтях, мяч на грудь.
2. Ведение мяча на месте правой, левой рукой.			Ведение бывает низкое, среднее, высокое. Самостоятельная работа учеников.
3. Совершенствование. Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в шаге, беге.	Учащиеся расходятся по залу и выполняют ведение на месте.		Ученик правой рукой ведет мяч, до стены, поворачивается и ведет мяч обратно, левой рукой.
	Ведение в средней стойке.		Контролировать мяч, не терять. Потеряли, подобрать и продолжать задание.
4. Совершенствование. Ведение правым, левым боком приставными шагами.	Ребята делятся по 8 чел. в колоннах.		
Совершенствование. 5. Броски мяча в кольцо с места.	Разделить класс на две команды (команда мальчиков и команда девочек)		Выполнять броски на точность. команды считают общее кол-во бросков. Бросок двумя руками от груди. Выпрямляются руки и ноги, кистями закончить движение, потянуться за мячом.
6. Эстафеты с баскетбольным мячом. (на быструю реакцию, координацию)			Ребята придумывают название команд. Гонка мячей (2-3 варианта)
Заключительная часть. Подведение итогов.		2 мин	Назвать лучших учеников. Указать ошибки. Домашнее задание (отжимание, упражнение на пресс)