ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН – КОНСПЕКТ №

Тип урока: совершенствование ЗУН

Проведение занятий по физической культуре

Во 2 – в классе МОБУ СОШ №3

|  |  |
| --- | --- |
| 4.03.13 |  |
|  |  |

**Тема занятия**: «Подвижные игры на основе баскетбола».

**Задачи урока:** 1. Обучать правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;

2. Развивать ловкость, скоростные качества.

3. Познакомить с правилами ТБ на уроках

**Инвентарь:** свисток, секундомер, мячи.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Подготовительная часть** – 10 минут

1. **Построение, рапорт. Объяснение задач урока.**
2. **Ходьба** - под счёт. Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колена, сгибая ноги назад.
3. **Разновидности бега7 минут.**

Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.

1. **Общеразвивающие упражнения.**

***Комплекс №3***

**Основная часть *– 20 минут***

**1. Повторить технику прыжков в длину с разбега;**

**2.Эстафеты:**

- беговая с мячом

- гонка мячей над головой

- гонка мячей между ногами

- гонка мячей над головой с бегом

- гонка мячей между ногами с бегом

|  |  |
| --- | --- |
| **3. Игра** **Игра «Веревочка под ногами»** |  |

Команды стоят в колонну по одному. Стоящие впереди держат по скакалке. Против каждой командыставится стойка на расстоянии 10-15 м. Стоящий впереди игрок после сигнала обегает стойку и возвращается к своей команде. Один конец скакалки он подает игроку, стоящему первым в колонне, а второй держит сам. Затем они бегут вдоль своей команды и проводят скакалкой под ногами игроков, которые перепрыгивают через нее. Первый игрок остается в конце команды, а второй обегает стойку, возвращается к колонне, передает один конец скакалки следующему игроку, и снова вдвоем пробегают вдоль команды и т.д. Участник, который начинал игру, получив скакалку, поднимает руки вверх. Если игрок зацепит скакалку ногами, то получит штрафное очко. Выигрывает команда, которая раньше закончила игру и не имеет штрафных очков.

|  |  |
| --- | --- |
| **Игра «Вызов номеров»** |  |

В этой игре участвуют 2-4 команды, которые выстраиваются в колонны по одному и рассчитываются по порядку номеров, каждый запоминает свой номер. Впереди каждой колонны на расстоянии 10-15 м ставится по стойке. Перед играющими проводится стартовая черта, на расстоянии 2 м от нее \_ линия финиша. Руководитель вызывает игроков в любом порядке. Вызванные игроки выбегают вперед, обегают стойку и возвращаются обратно. Прибежавший к финишу первым получает очко для своей команды и становится на свое место. Руководитель может вызвать некоторых участников 2 раза. Задания можно разнообразить, изменяя форму передвижения: до стойки – прыжки на двух ногах, обратно – обычный бег; до стойки – прыжки на одной ноге, обратно – обычный бег и т.д. В начале игры надо сказать, что вызванные игроки выбегают с правой стороны и, финишируя, должны придерживаться правой стороны. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Развитие скоростных способностей.

**Заключительная часть – 3 минуты**

**1. Построение, подведение итогов** Выявление лучших команд и игроков.

1. **Домашнее задание.** Повторить изученный комплекс ОРУ №3.
2. **Организационный уход в класс.**

**Учитель физкультуры (Проскурнина Т. А.)**