План-конспект урока

в 3 «В» классе.12.02.2013г.

Учителя физической культуры высшей категории

МОБУ СОШ №10 г.Таганрога.

Глазковой Н.И.

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

**Цели урока:**

Образовательная-

совершенствовать технику ловли-передачи мяча;

совершенствовать умения в бросках мяча;

Совершенствовать технику ведения мяча (правой, левой) рукой;

Развивающая: развивать двигательные качества - ловкость, быстроту реакции, координацию движений.

Воспитательная: воспитывать у обучающихся чувства коллективизма, взаимовыручки, дружбы.

**Задачи урока:**

1 совершенствовать технику ведения мяча;

2совершенствовать технику передач мяча;

3 совершенствовать технику бросков мяча.

**Тип урока:** комбинированный.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Место проведения: малый спортивный зал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подготовительная  (12мин)  Организация детей к уроку. | Построение. | 1 мин | Приветствие, сообщение задач  урока. Обратить внимание на форму,  прически 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 | 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. |
| б) с ударом об пол. |  |  | 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. |
| 3Совершенствование. 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. |
| 4Совершенствование. Ведение правым, левым боком приставными шагами. | Ребята делятся по 8 чел в колоннах. |  |  |
| Совершенствование.  5 Броски мяча в кольцо с места. | Разделить класс на 2 команды  Мальчики и девочки |  | 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. |  | 2мин | Назвать лучших учеников. Указать ошибки. Домашнее задание (отжимание, упражнение на пресс) |