**Победитель открытых уроков по физической культуре.**

**ПЛАН – КОНСПЕКТ**

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ПО РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» (БАСКЕТБОЛ)

для учащихся III класса

**Тема урока:** Спортивные игры - Баскетбол

1. **Образовательные задачи**
2. Продолжить обучение техники приема -передачи мяча двумя руками от груди.
3. Продолжить обучение остановок,перемещений,поворотов.
4. Совершенствовать технику ведения мяча на месте, в движении правой и левой рукой.
5. **Оздоровительные задачи**
6. Развивать скоростно – силовые качества
7. Развивать силовую выносливость
8. Развивать скоростную выносливость
9. **Воспитательные задачи**
10. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю
11. Воспитывать умение выполнять коллективные действия.

      **Дата проведения:** «\_\_22\_\_\_»   \_\_\_\_\_03\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 года

      **Время проведения:** 10.35 – 11.20

      **Место проведения занятия:** спортивный зал 20 х 10 м

      **Необходимый инвентарь:** баскетбольные мячи, кегли, флажки,мел,макеты из бумаги учеников (для самоанализа)

      **Конспект составила:Шевлягина Людмила Александровна**,

             учитель физической культуры

             МБОУ Школа №17 г Саров

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание урока | Дозировка | Организационно – методические указания |
| Организовать и настроить учащихся на работу на урокеСодействовать развитиюправильной осанкиРазвивать ССС и дыхат. систему.Развивать внимание и быстроту двиг. реакции.Повторить технику передвижений в стойке баскетболистаРазвивать скоростно-силовые качестваРазвивать силу мышц ногВосстановить ССС и дыхател. системыСовершенствовать технику строевых приемов и команд | I. Подготовительная часть.**1. Построение. Сообщение****задач урока.****2. Движение в обход по залу с****выполнением заданий:***а) на носках, руки вперед,вверх,в стороны**б )на пятках, руки за голову,в стороны,за спину.**в) подскоки**г) на 2 шага коснуться пола,2 шага прыжок вверх.***3. Бег****4. Бег с заданием***а) свисток – поворот вокруг себя, поворот на 360**продолжить бег**б) 2свистка – остановка прыжком,повороты на месте (руки иммитируют передачи мяча***5. Передвижение с заданием***а) пристанным шагом правым (левым) боком,с движением рук.**б)змейкой правым,левым боком в стойках баскетболиста(низкой,средней,высокой).**Защитник,нападающий,лицом,спиной.**в)бег по стрелкам с приседаниями.*г)бег елочкой на ветках степ(руки работают вверх-вниз)ноги часто.(на нижних ветках остановка прыжком)**6. Ходьба дыхательные упражнения****7. Перестроение из колонны****по одному в колонну по****шесть поворотом в****движении** | 13 мин.1 мин.½ круга½ круга½ круга½ круга½ круга3 круга6-8 раз6-8 раз2 круга2 круга1 раз1 раз2 раза1 раз1 раз1 раз2 круга1 раз | 1. Инструктаж по ТБ
2. Обратить особое внимание на форму и умение находить свое место в строю

Обратить внимание на четкое исполнение упражненийПри выполнении упражнений *«а» - «г»* следить за осанкойПодъем на носки с максимальной высотойСледить за дыханиемОбратить особое внимание на четкое и быстрое исполнение командУпражнение выполняется в стойке баскетболистаРуки четко в стороныСамостоятельное выполнение дыхательных упражненийОбратить внимание на четкое исполнение команды. Дистанция два шага. Интервал –  руки в стороны |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание урока | Дозировка | Организационно – методические указания |
| 1) Содействовать развитию правильной осанки2) Развивать подвижность шейного отдела3) Развивать подвижность локтевых суставов4) Развивать подвижность плечевого сустава5) Развивать подвижность позвоночного столба6) Развивать подвижность позвон. столба в переднее– задней плоскости7-8) Развивать мышцы туловища в боковой плоскости9-10) Развивать эластичность мышц плечевого пояса | **8.- 10. Общеразвивающие ,дыхательные,игры на внимание,***Упражнения « Сосульки», «Буратино», «Хомячек», «Часики», «Пистолет», «Капуста», «Подарок», «Кузнечики» «Елочка»*II. Основная часть**11**.*Упражнения в движении-**Челнок.**Паучек,черепашка,лягушка.**Правым боком в присяде прыжки ,левым боком ,вертушка.**Челнок вперед.**Бревно.**Акробатика:**Мост,березка,лодочка,крот,плот,колечко,**треугольник,гусеница,кузнечик.осьминог,робот,**крабик,степ,гвоздики,передачи на месте 2 руками от груди.**Вернулись на место в и п.о.с.Проверим правильное выполнение техники приема и передач мяча ,ведение.**Мелом намазать кисти рук .(После выполнений упражнений должен остаться круг на ладони )**Скороговорки:**1)От топота копыт.**2)Шла Саша по шоссе.**3)Сшит колпак.**4)Ехал грека.**Прием-передача мяча 2 руками от груди .**Обьяснение.Выполнение в движении.**Упражнение на месте.**«домик»(выполнил передачу – присел.)**«цепочка»(выполнение передач друг другу с поворотом)* | 4 раза4 раза6 – 8 раз6 – 8 раз4 раза6 раз4 раза4 раза10 – 12 раз6 – 8 раз | Следить за осанкойУпражнения выполнять с максимальной амплитудойПоложение рук четко в стороны. Упражнение выполнять в max быстром темпеРуки в локтевых суставах не сгибатьНоги в коленных суставах не сгибать. Каждый следующий поворот выполнять с увеличением амплитудыЛадонями касаться полаНоги в коленных суставах не сгибать.Рукой максимально потянуться в сторону наклонаАмплитуду движений постепенно и постоянно увеличиватьРуки прямые. Четко в стороныНоги в коленных суставах не сгибать. Стараться руками коснуться пола. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание урока | Дозировка | Организационно – методические указания |
| 11) Подготовить мышцы ног коленные суставы к основной части12) Развивать силу мышц ног13) Развивать силу мышц ног14) Развивать силу мышц ног, рук и плечевого пояса15) Развивать эластичность мышц ног16) Развивать эластичность мышц ног задней поверхности бедра17) Развивать силу мышц рук и плечевого суставаСовершенствовать технику строевых приемов и команд |  | 6 – 8 раз20 раз8 – 10 раз15 раз10 раз каждой ногой8 разД - 10 разМ – 15 раз1 раз1 раз | Руками оказывать сопротивление на колени при выполнении упражненияВыполнять в максимально быстром темпеСледить за осанкой.Четкое исполнение под счет. Стопы не отрывать от пола и не двигать.Четкое исполнение под счет. Постепенно увеличивать темп исполнения.Следить за осанкой. Мах выполнять прямой ногой с постепенно увеличивающейся амплитудой.Выполнять четко под счет.Сгибая руки в упоре лежа, грудью касаться пола.Обратить внимание на четкое исполнение команд |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание урока | Дозировка | Организационно – методические указания |
| Закрепить технику владения мячомСовершенствовать технику ведения мяча на месте, в движенииСовершенствовать технику передач мяча от груди двумя руками, от плеча одной рукой, из-за головы | **12.** **Ведение мяча на месте,****в движении***1) Ведение мяча приставным шагом правым боком,до линии;обратно левым боком.**2)ведение «челнок»до линии ,обратно спиной.**3)ведение на линии поворот,на 2 линии разножка,на 3 линии в упоре лежа отжимание.*4)Цепочка.Обводим всех игроков в колонне. Игра «Карлики –великаны»(в высокой,средней и низкой стойке баскетболиста)Игра «День –ночь»(Выполняем повороты с мячем)13.Игра «Салки с касанием» под музыку.а)приставным шагом,б)с ведением  | 25 мин.30 сек30 сек30 сек30 сек2 мин1 мин2 мин2 мин1 мин1 мин2 мин2 мин2 мин2 мин30 сек1 мин30 сек1 мин | Упражнения *«1» - «4»* выполняются в максимально быстром темпе. Мяч не должен касаться туловища, головы, ног.Не бить мяч ладонью, а использовать движения кистью и предплечьем. Мяч должен постоянно находится сбоку – спереди.При ведении мяча ноги согнуты, туловище прямое, плечи слегка подать вперед.Не смотреть вниз, на мяч: необходимо видеть всю площадку.Высота отскока мяча от пола не выше пояса.Шаги выполнять пружинящими движениями.Ловля мяча происходит на вытянутые руки вперед. При передаче мяча руки (руку) выпрямлять до конца, передавать мяч пальцами. Передача мяча происходит на уровне груди. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание урока | Дозировка | Организационно – методические указания |
| Развивать сплоченность команды. Развивать скоростные качестваПодвести итоги урока. | III. Заключительная часть**14. Построение в шеренгу****15. Игра «нос-ухо»****16. Построение в одну шеренгу****17. Подведение итогов урока****18.Самоанализ,самоконтроль.****Ученики ставят уровень развития.****19 Раздача орденов.И подарков за активное выполнение упражнений.** **Организованный уход****учащихся** | 1 мин1 мин2 мин7 мин30 сек4 мин30 сек2 мин | После выпуска мяча из рук пальцы должны смотреть в сторону партнера. При ловле мяча ноги сгибаются, при передаче – выпрямляются. Передачи от груди – параллельно полу.Играющие делятся на две команды и становятся в колонну по одному. Первые игроки держат в руках флажкиВыставление оценок за урок. Отметить лучших учащихся, указать на основные недостатки. |