**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 уроке  Содействовать развитию  правильной осанки  Развивать ССС и дыхат. систему.  Развивать внимание и быстроту двиг. реакции.  Повторить технику передвижений в стойке баскетболиста  Развивать скоростно-силовые качества  Развивать силу мышц ног  Восстановить ССС и дыхател. системы  Совершенствовать 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 круга  ½ круга  ½ круга  ½ круга  ½ круга  3 круга  6-8 раз  6-8 раз  2 круга  2 круга  1 раз  1 раз  2 раза  1 раз  1 раз  1 раз  2 круга  1 раз | 1. Инструктаж по ТБ 2. Обратить особое внимание на форму и умение находить свое место в строю   Обратить внимание на четкое исполнение упражнений  При выполнении упражнений *«а» - «г»* следить за осанкой  Подъем на носки с максимальной высотой  Следить за дыханием  Обратить особое внимание на четкое и быстрое исполнение команд  Упражнение выполняется в стойке баскетболиста  Руки четко в стороны  Самостоятельное выполнение дыхательных упражнений  Обратить внимание на четкое исполнение команды. Дистанция два шага. Интервал –  руки в стороны |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание урока | Дозировка | Организационно – методические указания |
| 1) Содействовать развитию правильной осанки  2) Развивать подвижность шейного отдела  3) Развивать подвижность локтевых суставов  4) Развивать подвижность плечевого сустава  5) Развивать подвижность позвоночного столба  6) Развивать подвижность позвон. столба в переднее– задней плоскости  7-8) Развивать мышцы туловища в боковой плоскости  9-10) 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 раза  4 раза  6 – 8 раз  6 – 8 раз  4 раза  6 раз  4 раза  4 раза  10 – 12 раз  6 – 8 раз | Следить за осанкой  Упражнения выполнять с максимальной амплитудой  Положение рук четко в стороны. Упражнение выполнять в max быстром темпе  Руки в локтевых суставах не сгибать  Ноги в коленных суставах не сгибать. Каждый следующий поворот выполнять с увеличением амплитуды  Ладонями касаться пола  Ноги в коленных суставах не сгибать.  Рукой максимально потянуться в сторону наклона  Амплитуду движений постепенно и постоянно увеличивать  Руки прямые. Четко в стороны  Ноги 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 части  12) Развивать силу мышц ног  13) Развивать силу мышц ног  14) Развивать силу мышц ног, рук и плечевого пояса  15) Развивать эластичность мышц ног  16) Развивать эластичность мышц ног задней поверхности бедра  17) Развивать силу мышц рук и плечевого сустава  Совершенствовать технику строевых приемов и команд |  | 6 – 8 раз  20 раз  8 – 10 раз  15 раз  10 раз каждой ногой  8 раз  Д - 10 раз  М – 15 раз  1 раз  1 раз | Руками оказывать сопротивление на колени при выполнении упражнения  Выполнять в максимально быстром темпе  Следить 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 мячом  Совершенствовать технику ведения мяча на месте, в движении  Совершенствовать 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 сек  30 сек  30 сек  30 сек  2 мин  1 мин  2 мин  2 мин  1 мин  1 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  30 сек  1 мин  30 сек  1 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 качества  Подвести 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 мин  1 мин  2 мин  7 мин  30 сек  4 мин  30 сек  2 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 флажки  Выставление оценок за урок. Отметить лучших учащихся, указать на основные недостатки. |