

## **План-конспект урока в 3 классе.**

**Тема урока:** Подвижные игры на основе баскетбола

**Тип урока:** комбинированный.

**Раздел:** баскетбол

**Цель урока:** овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающегося.

**Задачи:**

**Образовательные:** разучить подвижную игру «Мяч водящему», совершенствовать технику выполнения передачи мяча и технику ведения баскетбольного мяча на месте и в движении в эстафетах.

**Оздоровительная:** способствовать всестороннему развитию организма, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной системы; формированию опорно-двигательного аппарата и укреплению связочно-суставного аппарата.

**Воспитательные:** прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом, воспитывать дисциплинированность, коллективизм, ответственность и сплоченности. Развивать силу, быстроту, ловкость и координацию движений.

**Планируемые образовательные результаты:**

**Предметные УУД:** знать технику передачи и приема мяча в баскетболе.

**Метапредметные УУД:**

- познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач, определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятие физической культуры,

- регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, овладевать базовыми понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- коммуникативные: владение умением оценивать ситуацию принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с командой во время игровой деятельности.

**Личностные:** ориентироваться на самоанализ и контроль результата, развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. Понятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

**Место проведения:** спортзал.

**Оборудование:** баскетбольные мячи – 3 шт., 3 обруча, 9 кеглей, свисток,

**Ход урока**

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Вводная часть	Построение	10-12 мин. 30" .	- Класс, равняйся! Смирно! - Подравнялись по линии, пятки вместе, носки врозь. Спина прямая.
	Сообщение задач урока.	1 мин.	- Здравствуйте, урок физкультуры у вас сегодня проведу я – Анастасия Васильевна. И сегодня на уроке мы будем совершенствовать технику выполнения передачи мяча в эстафетах с баскетбольным мячом и подвижных играх: Мяч водящему», совершенствовать технику выполнения приема баскетбольного мяча и технику ведения баскетбольного мяча на месте и в движении.
	Повороты на месте	15".	- Класс, равняйся! Смирно! - Напра-ВО, 1,2! Нале-ВО, 1,2! Напра-ВО, 1,2! Кру-ГОМ!
	Ходьба:	10	- На месте, с левой ноги шагом, МАРШ!

	1.		<p>- Лево́й, лево́й, 1,2,3!</p> <p>- На́лево в о́бход, ша́гом МАРШ!</p> <p>- Лево́й, лево́й, 1,2,3!</p>
		строев ым шагом;	
		на но́сках;	<p>- Руки на по́яс, на но́сках, МАРШ!</p> <p>Спина пра́мая, локти отве́дены назад, но́ги в ко́ленях не согну́ты. 1,2,3,4.</p>
		на пя́тках;	<p>- Руки за го́лову, на пя́тках МАРШ!</p> <p>Спина пра́мая, локти отве́дены назад, но́ги в ко́ленях не согну́ты. 1,2,3,4.</p>
	обычна я ходьба.	30" .	<p>- Без задания, МАРШ!</p> <p>Строй держа́м ровный, смотрим друг дру́гу в заты́лок. Рассто́яние на вы́тянутые ру́ки.</p>
	1.	2 мин.	<p>- Бе́гом, МАРШ!</p> <p>Тулови́ще держа́м пра́мо,</p>

	<p>Бег:</p> <p>обычный бег;</p>		<p>смотрим вперед. Вдох через нос, выдох через рот. Держим строй, не выбегаем из строя.</p>
	<p>1.</p> <p>приставным шагом правым, левым боком;</p> <p>2.</p>	<p>30".</p>	<p>- Руки на пояс, приставным шагом правым (левым) боком, МАРШ! Выпрыгиваем выше, держим строй.</p>
	<p>1.</p> <p>бег с захлестом голени;</p> <p>2.</p>	<p>30".</p>	<p>- Руки за спину, с захлестом голени, МАРШ! Спина прямая, пятками достаем до ладоней, чаще шаг, 1,2,3,4.</p>
	<p>г. бег с подниманием бедра;</p>	<p>30".</p>	<p>Обратить внимание на высоту подъема колен. Выполнять с большей амплитудой. Максимальное выпрыгивание.</p>

	д. обычный бег.	30" .	- Без задания, МАРШ! Туловище держим прямо, смотрим вперед. Вдох через нос, выдох через рот. Держим строй, не выбегаем из строя.
	1. Ходьба с восстановлен ием дыхания.	30" .	- Шагом, МАРШ! Руки вверх – вдох через нос, руки вниз– выдох через рот. Держим строй, расстояние на вытянутые руки.
	1. Перестроени е из одной колонны в колонну по 3-и.	30".	- Налево в колонну по 3-и, МАРШ! Идем за направляющими, дистанция 2 шага. - Нале-ВО, 1,2! Подравнялись в шеренгах. Направляющие на месте, остальные на вытянутые в стороны руки разомклись!.
	1. ОРУ на месте. 2. 1. И.п. – о.с., руки на поясе 2.	6 повторений	Спина прямая, не делаем резких рывков головой.
	1 – наклон головы вперед;		

	<p>2 – наклон головы назад;</p> <p>3 – наклон головы влево;</p> <p>4 – наклон головы вправо;</p>		
	<p>1.</p> <p>И.п. – о.с., руки на плечах, круговые движения .</p> <p>2.</p> <p>1, 2, 3,4- круговые движения вперед.</p> <p>1,2,3,4- круговые движения назад;</p> <p>3) И.п. – ноги врозь, руки на поясе</p> <p>1 – наклон туловища вперед;</p> <p>2 – наклон туловища назад;</p> <p>3 - наклон туловища вправо;</p> <p>4- наклон туловища влево;</p>	<p>6 повторений.</p> <p>6 повторений.</p>	<p>Соблюдаем ритм движений.</p> <p>Ноги прямые, голову держим прямо.</p>
	<p>5) И.п. – основная стойка.</p> <p>1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п.</p> <p>3 – 4 – то же с другой ногой;</p>	<p>6 повторений</p>	<p>Махи делаем как можно выше при этом не сгибаем ноги в коленном суставе.</p>
	<p>6) И. п. – о. с., руки</p>	<p>10</p>	<p>Руки на поясе, спина не</p>

	на поясе. 1 – повторений наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону;	10	согнута.
	7) И. п. – о. с., руки на поясе приседание 10 раз;	10 повторений	Руки на поясе, спина не согнута.
	8) Прыжки на левой ноге 10 раз; Прыжки на правой ноге 10 раз; Прыжки на обеих ногах 10 раз;	10 повторений	Руки на поясе спину держим прямо.
	1. Игра «Чай-чай выручай»	1,5-2 мин	<p>- Сейчас вы будете играть в игру «Чай-чай выручай. Для этого выбираем водящих.</p> <p>Напоминаю правила игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>Водящий догоняет и дотрагивается до убегающего, не толкая его;</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>Пойманного можно спасти, для этого нужно пролезть у него между ног;</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>Бегаем, не толкая друг друга.</li> <li>•</li> </ul>

<p>1. Основная часть 2.</p>	1.Построение.	25-30 мин.  30"	- Класс, на места стано-ВИСЬ! Не толкаемся, встаем на свои места.
	2.Сообщение заданий.	30"	Сегодня на уроке мы разучим подвижную игру «Мяч водящему», совершенствуем технику выполнения передачи мяча и технику ведения баскетбольного мяча на месте и в движении в эстафетах.
	3.ТБ при проведении эстафет.	1 мин.	1- не начинать эстафету без сигнала учителя 2-выполнять эстафету по своей дорожке 3- если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание 4-не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил выполнять задание и не передал эстафету касанием руки 5- после передачи эстафеты встать в конец своей команды 6- во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол
	4.Эстафеты:  1.  Ускоренный бег с мячом в руках  2.	1 мин.	Мяч передавать из рук в руки, оббегаем фишку с левой стороны и возвращаемся в команду.



	<p>2) Бег с ведением мяча, оббегание фишек и возвращение назад.</p> <p>3) Ведение мяча «восьмеркой».</p> <p>4) Бег с мячом и без мяча.</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Не толкаемся во время выполнения эстафеты. Ведение мяча выполняем правой рукой и возвращаемся в команду.</p> <p>От линии старта каждый игрок команды ведет баскетбольный мяч одной рукой «восьмеркой» между фишками (кеглями); возвращаясь обратно, ведет мяч так же. На стартовой линии он передает мяч следующему игроку из рук в руки.</p> <p>1-ый игрок бежит с мячом до обруча и кладет его, а задача 2-го игрока вернуться с мячом и так до последнего игрока.</p> <p>Мяч кладем в обруч аккуратно не кидая и не пиная.</p>
	<p>5) Бег с зажатым мячом в коленях.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>По сигналу судьи участник каждой команды бежит с баскетбольным мячом в руках до фишки, обратно он должен принести мяч зажав в коленях.</p> <p>Мяч в коленях держим аккуратно, чтобы не упасть и не споткнуться, смотрим прямо.</p>
	<p>6) «Попади в кольцо»</p>	<p>5 - 7 мин.</p>	<p>Каждый игрок команды должен попасть в кольцо баскетбольным мячом. Сколько попаданий, столько очков.</p> <p>По очереди каждый игрок должен сделать один бросок в кольцо, не зависимо от того попал он или нет, он встает в конец команды.</p>

	5.Перестроение	20"	Каждая колонна образует круги.
	6. Подвижная игра «Мяч водящему»	5 - 7 мин.	Дети делятся на команды, образуя круги. В центре круга водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1-3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, быстрее и меньшее количество раз уронившая мяч.
III. Заключительная часть	1. Построение	2-3 мин.	- В одну шеренгу стано-ВИСЬ! 1,2,3 Подравнялись по линии, пятки вместе, носки врозь. Спина прямая
	1. Подведение итогов.	1 мин.	- Чему на уроке вы сегодня научились?
	2.		- Что вы сегодня совершенствовали и закрепили?
	1. Игра на внимание «3, 13,33».	1 мин.	Учитель показывает, а учащиеся выполняют то движение, которое он называет: «3» - прямые руки вверх; «13» - прямые руки перед грудью; «33» прямые руки опущенные вниз. Учитель называет движение, а показывает обратное.
	2.		

	<p>1.</p> <p>Организованный выход из зала.</p> <p>2.</p>	30".	<p>- Класс, равняйся! Смирно!</p> <p>- Налево из зала шагом, МАРШ!</p>