

План – конспект урока

Тема: Передача и ловля баскетбольного мяча

Целеполагание: Формирование двигательных навыков у обучающихся, привлечение детей к систематическими занятиями физической культурой и спортом.

Тип урока: обучающий.

Методы обучения: словесный, наглядный, игровой, соревновательный.

Задачи урока:

▪ **Образовательные:**

- обучение техники передачи двумя руками от груди.
- совершенствование ловли мяча двумя руками.
- ведение мяча правой и левой рукой

▪ **Развивающие:**

- развивать двигательные качества – ловкость, быстроту, координацию.

▪ **Воспитательные:**

- воспитывать морально волевые качества.
- трудолюбие, инициативность, творческое отношение к деятельности.
- воспитывать чувство коллективизма

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи, конусы.

Время проведения: 45 мин

Класс: 2А

Учитель: Тучин Олег Федорович

содержание	дозировка	методические указания
------------	-----------	-----------------------

Подготовительная часть	17	
1. Построение.	1	приветствие, сообщение задач урока.
2. Ходьба: 1) на носках; 2) на пятках;	1	Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!». В обход по залу шагом марш!».
3) в полуприсяде	1	Руки вверх. Руки за голову, локти развести, голову поднять, держаться прямо. Руки на пояс. Темп медленный.
3. Бег: по залу. Специальные беговые упражнения:	1	Соблюдать дистанцию, спина прямая.
1) бег с высоким подниманием бедра	1	Смотреть вперед.
2) бег с за хлестом голени	4	Соблюдать дистанцию
3) бег приставными шагами,		
4) бег прыжками		
5) бег «змейкой»		
4. Общеразвивающие упражнения:	8	Перестроение в колонну по 4 человека по центру зала.
1. И.п. – основная стойка ноги врозь,.		
1- руки к плечам,		
2 – руки вверх,		
3 - руки к плечам,		
4 – руки вниз.		
2. И.п. – Основная стойка ноги врозь,		
1. руки к плечам.		
2. поворот вправо- влево руки в сторону.		
3. руки к плечам.		
4. руки вниз.		
3. И.п. – основная стойка ноги врозь,.		
1- руки к плечам,		
2 – наклон туловища вперед руки в сторону,		
3 - руки к плечам,		
4 – руки вниз.		
4. . И.п. – основная стойка ноги врозь.		
Упражнение мельница		
5. И.п. – основная стойка ноги вместе,.		
1- наклон туловища вперед коснуться пальцами,		
2 – коснуться ладонями,		
3 коснуться пальцами,		
4 – исходное положение.		
6. И.п ноги вместе руки по швам.		
1 – наклон		
2- присели		
3- наклон		

<p>4-и.п</p> <p>7. И.п. – основная стойка, 1- мах правой ногой хлопок под ногой, 2 – исходное положение, 3 - руки к плечамд, 4 – руки вниз.</p> <p>8. Прыжки на координацию движения</p> <p>9. И.п. – о.с.: 1,2 – руки вверх (вдох); 3,4 – руки вниз (выдох).</p>		
<p>II.Основная часть</p>	<p>23</p>	<p>Поворот на право к направляющим сомкнись.</p>
<p>1. Ведение мяча шагом правой-левой рукой.</p> <p>2. Ведение мяча бегом правой и левой рукой</p> <p>3. Передача мяча от груди 2-мя руками</p> <p>4. Передача мяча от плеча одной рукой</p> <p>Эстафета с элементами баскетбола:</p> <p>1. Ведение мяча по прямой</p> <p>2. «Змейка»</p> <p>3. Ведение мяча до стенки назад, закрепляет мяч между ногами прыгают.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>15</p>	<p>Учащиеся выстраиваются в 4 колонны по одному, на расстоянии вытянутой руки. Работают поочередно по свистку: сначала правой, затем левой рукой до стенки зала. Обратить внимание на закрепленную кисть</p> <p>Эстафета направлена на быстроту, ловкость, внимание, координацию движений</p> <p>Ведение мяча до стены, взять мяч в руки оббежать колонну и отдать мяч в руки впереди стоящему, встать в конец строя. Чья команда быстрее закончит.</p> <p>Упражнение выполняется по команде учителя. Сохранять стойку баскетболиста. Обратить внимание. Чтобы кисти рук располагались на поверхности мяча, исключить шлепки по мячу вместо активных его толчков.</p>
<p>III. Заключительная часть.</p>	<p>5</p>	<p>Перестроение в одну шеренгу.</p>
<p>1. Упражнения на внимание 3,13,33</p> <p>2. Подведение итогов</p> <p>3. Домашнее задание</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Класс стоит в две шеренги.</p> <p>Игра на внимание.</p> <p>Разбор урока, назвать лучших учеников.</p>