

Конспект урока по физической культуре в 3 классе по разделу «Баскетбол»

Задачи урока:

1. Совершенствовать технику ловли мяча двумя руками.
2. Совершенствовать технику передачи мяча от груди двумя руками, одной рукой от плеча.
3. Совершенствовать технику ведения мяча на месте, в движении.

Место проведения занятия: спортивный зал

Необходимый инвентарь: баскетбольные мячи, кегли, флажки

Учитель: Зуев Евгений Алексеевич

Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно – методические указания
Организовать и настроить учащихся на работу на уроке	I. Подготовительная часть. 1. Построение. Сообщение задач урока.	13 мин. 1 мин.	1) Инструктаж по ТБ 2) Обратить особое внимание на форму и умение находить свое место в строю
Содействовать развитию правильной осанки	2. Движение в обход по залу с выполнением заданий: <i>а) на носках, руки на поясе б) на пятках, руки за спиной в) на внутреннем своде стопы г) на внешнем своде стопы д) перекатом с пятки на носок</i>	$\frac{1}{2}$ круга $\frac{1}{2}$ круга $\frac{1}{2}$ круга $\frac{1}{2}$ круга $\frac{1}{2}$ круга	Обратить внимание на четкое исполнение упражнений При выполнении упражнений «а» - «д» следить за осанкой
Развивать ССС и дыхат. систему.			Подъем на носки с максимальной высотой
Развивать внимание и быстроту двиг. реакции.	3. Бег 4. Бег с заданием <i>а) свисток – коснуться рукой пола, продолжить бег б) 1 свисток – хлопок в ладоши, 2 свистка – поворот на 360</i>	3 круга 6-8 раз 6-8 раз	Следить за дыханием Обратить особое внимание на четкое и быстрое исполнение команд
Повторить технику передвижений в стойке баскетболиста	5. Передвижение с заданием <i>а) пристанным шагом правым (левым) боком б) скрестным шагом правым (левым) боком в) бег с захлестыванием голени назад г) бег с высоким подниманием бедра д) прыжки на правой (левой) ноге е) прыжки на двух ногах ж) ходьба «гусиным» шагом з) прыжки в полном приседе, руки на поясе</i>	2 круга 2 круга 1 раз 1 раз 2 раза 1 раз 1 раз 1 раз	Упражнение выполняется в стойке баскетболиста Руки четко в стороны Упражнения «в» - «з» выполняются по диагонали зала Упражнения «в», «г», «ж» выполняются в максимально быстром темпе
Развивать скоростно-силовые качества			
Развивать силу мышц ног			
Восстановить ССС и дыхател. системы	6. Ходьба 7. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении	2 круга 1 раз	Самостоятельное выполнение дыхательных упражнений Обратить внимание на четкое исполнение команды. Дистанция два шага. Интервал – руки в стороны
Совершенствовать технику строевых приемов и команд			

Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно – методические указания
1) Содействовать развитию правильной осанки	8. Общеразвивающие упражнения 1) <i>И.П. – О.С.</i> <i>1 – руки вперед; 2 – в стороны; 3 – вверх; 4 – И.П.</i> 2) <i>И.П. – О.С.</i> <i>1 – 4 круговые движения головой вправо (влево)</i> 3) <i>И.П. – стойка, руки в стороны</i> <i>1 – 4 круговые движения предплечьями внутрь (наружу)</i> 4) <i>И.П. - стойка, руки вверх</i> <i>1 – 4 круговые движения руками вперед (назад)</i> 5) <i>И.П. – стойка, руки на поясе</i> <i>1 – поворот туловища вправо, 2- И.П.; 3 – 4 то же в другую сторону</i> 6) <i>И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе</i> <i>1 – наклон к правой; 2 – наклон; 3 – наклон к левой; 4 – И.П.</i> 7) <i>И.П. – то же</i> <i>1 – 3 наклон влево, правая рука вверх, 4 – И.П.; 5 – 8 то же в другую сторону</i> 8) <i>И.П. – стойка ноги врозь, руки за головой</i> <i>1 – 4 круговые движения туловищем в правую (левую) сторону</i> 9) <i>И.П. – широкая стойка</i> <i>Упражнение «Мельница»</i> 10) <i>И.П. – стойка ноги врозь, руки сзади в замок</i> <i>1 – 3 наклон вперед, руки вверх, 4- И.П.</i>	4 раза	Следить за осанкой
2) Развивать подвижность шейного отдела		4 раза	Упражнения выполнять с максимальной амплитудой
3) Развивать подвижность локтевых суставов		6 – 8 раз	Положение рук четко в стороны. Упражнение выполнять в так быстром темпе
4) Развивать подвижность плечевого сустава		6 – 8 раз	Руки в локтевых суставах не сгибать
5) Развивать подвижность позвоночного столба		4 раза	Ноги в коленных суставах не сгибать. Каждый следующий поворот выполнять с увеличением амплитуды
6) Развивать подвижность позвон. столба в переднее– задней плоскости		6 раз	Ладонями касаться пола Ноги в коленных суставах не сгибать.
7-8) Развивать мышцы туловища в боковой плоскости		4 раза	Рукой максимально потянуться в сторону наклона
9-10) Развивать эластичность мышц плечевого пояса		4 раза	Амплитуду движений постепенно и постоянно увеличивать
		10 – 12 раз	Руки прямые. Четко в стороны
		6 – 8 раз	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	11) И.П. – стойка, руки на коленях 1 – 4 круговые движения в коленных суставах вправо (влево)	6 – 8 раз	Руками оказывать сопротивление на колени при выполнении упражнения
12) Развивать силу мышц ног	12) И.П. – стойка, руки на пояс 1 – присед, руки вперед; 2 – И.П.	20 раз	Выполнять в максимально быстром темпе
13) Развивать силу мышц ног	13) И.П. – присед на правой ноге, левая в сторону, руки вперед в замок 1 – 2 смещение центра тяжести на левую ногу; 3 -4 то же в другую сторону	8 – 10 раз	Следить за осанкой. Четкое исполнение под счет. Стопы не отрывать от пола и не двигать.
14) Развивать силу мышц ног, рук и плечевого пояса	14) И.П. – О.С. 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – И.П.	15 раз	Четкое исполнение под счет. Постепенно увеличивать темп исполнения.
15) Развивать эластичность мышц ног	15) И.П. – стойка ноги врозь, руки вперед в стороны 1 – махом правой ноги коснуться левой ладони; 2 – И.П.; 3 – махом левой ноги коснуться правой ладони; 4 – И.П.	10 раз каждой ногой	Следить за осанкой. Мах выполнять прямой ногой с постепенно увеличивающейся амплитудой.
16) Развивать эластичность мышц ног задней поверхности бедра	16) И.П. – О.С. 1 – наклон вперед; 2 – 4 переставляя руки, принять упор лежа; 5 – 7 переставляя руки, принять положение наклона; 8 – И.П.	8 раз	Выполнять четко под счет.
17) Развивать силу мышц рук и плечевого сустава	17) И.П. – упор лежа 1 – сгибание рук в упоре лежа; 2 – И.П.	Д - 10 раз М – 15 раз	Сгибая руки в упоре лежа, грудью касаться пола.
Совершенствовать технику строевых приемов и команд	9. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному 10. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении	1 раз 1 раз	Обратить внимание на четкое исполнение команд

Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно – методические указания
Закрепить технику владения мячом	II. Основная часть 11. Перекладывание мяча 1) Перекладывание мяча из руки в руку вокруг головы 2) Круговые движения мячом вокруг туловища (пояса) 3) Круговые движения мячом вокруг ног (колени) 4) Перекладывание мяча из руки в руку между ногами «восьмерка» 12. Ведение мяча на месте, в движении 1) Ведение мяча на месте правой (левой) рукой 2) Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока от пола 3) Ведение мяча на месте правой рукой, выполняя на каждые два удара мячом шаг правой ногой вперед – назад 4) То же другой рукой, ногой 5) То же, но шаг выполняется на каждый удар мячом о пол 6) Ведение мяча на месте попеременно правой, левой рукой 7) Ведение мяча в движении, выполняя два – три удара мячом о пол на каждый шаг 8) То же, но один удар мячом на каждый шаг 9) Ведение мяча в движении, двигаясь вперед и назад 13. Ловля и передача мяча от груди 2-мя руками, одной рукой, из - за головы 1) Ловля и передача мяча от груди двумя руками 2) То же, в беге на месте 3) Ловля и передача мяча от груди двумя руками с отскоком от пола 4) То же, в беге на месте 5) Передачи мяча из – за головы двумя руками	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 2 мин 2 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.
Совершенствовать технику ведения мяча на месте, в движении			
Совершенствовать технику передач мяча от груди двумя руками, от плеча одной рукой, из-за головы			

Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно – методические указания
Развивать сплоченность команды. Развивать скоростные качества	6) Передачи мяча от плеча одной рукой	1 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.
	7) Ведение мяча на месте – передача от груди двумя руками, одной рукой	1 мин	
	8) ловля мяча – поворот на 360 вперед (назад) в стойке баскетболиста – передача мяча	2 мин	
	III. Заключительная часть	7 мин 30 сек	Играющие делятся на две команды и становятся в колонну по одному. Первые игроки держат в руках флажки. На расстоянии 15 метров от линии старта против каждой команды круг, в котором 4 кегли. По сигналу первые номера бегут и кладут кегли на землю, возвращаются и передают флажок следующему номеру. Вторые бегут и ставят кегли и т.д. Побеждает та команда, которая первой закончит игру.
Подвести итоги урока.	14. Построение в две колонны	4 мин	
	15. Игра «Кто раньше»		
	16. Построение в одну шеренгу	30 сек	Выставление оценок за урок. Отметить лучших учащихся, указать на основные недостатки.
	17. Подведение итогов урока	2 мин	
	18. Организованный уход учащихся		