**План – конспект урока физической культуры во 2 б классе**

**Тема:** **Передача и ловля баскетбольного мяча**

**Цель урока**: развитие внимания и ловкости

**Задачи урока:**

 ***Образовательные:***

-совершенствование техники передачи и ловля мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

***Развивающие:***

 - развивать двигательные качества – ловкость, быстроту, координацию.

 ***Воспитательные:***

- воспитывать морально волевые качества.

- трудолюбие, инициативность, творческое отношение к деятельности.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, фронтальный, игровой,

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи.

**Время проведения**: 40 мин

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Этапы урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно - методические указания** |
| ***Подготовительная часть*** | Организационный момент.**Цель**:- организовать коллектив класса, - овладеть вниманием.- психофизиологическая подготовка обучающихся к усвоению содержания урока.**Цель**: - достичь среднего уровня физической нагрузки.- организовать постепенное включение в работу органов и систем, разогревание опорно-двигательного аппарата обучающихся.**Задача:** Обеспечить плавный переход от подготовительной части урока к основной.***Общеразвивающие упражнения по группам*****Цель:**- развитие и укрепление всех групп мышц.- подготовить организм к основной нагрузке.**Задача:**Обеспечить подготовку всех групп мышц для работы в основной части урока. | 1.Построение, сообщение и объяснение задач урока.2.Строевые упражнения, повороты на месте, строевой шаг.**3.Ходьба:**а) на носкахб) на пяткахв) в полуприсядив полном приседи**4.Бег:**а) гладкий бегб) правым и левым боком приставным шагом в) спиной вперед**I. упр.**  и.п. - узкая стойка, левая рука вверху, правая вдоль туловища 1- 2 рывки руками 3-4 смена положения рук**II**. **упр.**  и.п.- узкая стойка, руки вперед1- руки в стороны. 2-и.п.**III. упр.** и.п.- узкая стойка, руки перед собой скреплены в кисти1-поворот влево 3-поворот вправо2-и.п. 4-и.п.**IV**. **упр.** и.п.- узкая стойка, руки на пояс1-наклон влево, правая рука сверху по ходу туловища2- и.п.3. наклон вправо, левая рука сверху по ходу туловища4-и.п.**V** **упр.** и.п.- основная стойка, руки в стороны1-мах левой ногой вперед, руки вперед2-и.п.**VI**. **упр.** и.п.- основная стойка, руки на пояс1-присед, руки вперед 2-и.п. | 0.30мин.1мин.1.5мин.2мин. 8мин.6-8 раз6-8 раз 6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз10-12 раз | обратить внимание на внешний вид учащихсяповороты выполняться должны четко.руки вверх, спина прямая, не наклоняться назад.спина прямая, руки на пояс,дышать равномерно, правильная постановка стопыспина прямая, шаг выполняется на передней части стопы.смотреть через левое плечо, прямая спинаспина прямая, следить за осанкой, глаза не закрыватьобруч в левой руке.Руки в локтевом суставе не сгибать, кисть сжата в кулакспина прямая и не опускать ниже уровня грудиноги не отрывать от пола, поворот выполняется только туловищемспина прямая не наклонять в стороны, ноги от пола не отрыватьспина прямая, ноги в коленном суставе не сгибать, носок вытянутпрыжки выполняются на передней части стопы. |
| ***Основная часть******Заключительная часть*** | **Цель:** - совершенствование координации движений.**Задача:****-**совершенствование передачи мяча в движении;-умение определять силу передачи.**Цели**:Закрепление изученного материала в игре.**Цели и задачи:** - восстановление дыхания и оптимизация ЧСС.- приведение организма в оптимальное для следующей деятельности состояние.- подведение итогов.**Методы и критерии оценки:**- сознательная, активная деятельность обучающегося,- правильность выполнения упражнений,-творческое отношение к своей деятельности | **Инструктаж по технике безопасности.**1.передача мяча двумя руками от груди в парах в движении2.передача мяча на месте в колоннах со сменой мест3.передача мяча по кругу в движении друг за другом. Игра **«**Вышибало»Ходьба по кругу, упражнения на релаксацию.Подведение итогов урока | 21мин.6 мин. | обратить внимание на работу с баскетбольным мячом.Передать мяч и встать в конец колонны напротивВыбивать из круга, одной рукой от плеча, двумя руками от грудиВыполнить упражнения с задержкой дыхания.домашнее задание: выполнить упражнения на осанку. |