**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 носках  б) на пятках  в) в полуприсяди  в полном приседи  **4.Бег:**  а) гладкий бег  б) 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 вперед  1- руки в стороны.  2-и.п.  **III. упр.** и.п.- узкая стойка, руки перед собой скреплены в кисти  1-поворот влево 3-поворот вправо  2-и.п. 4-и.п.  **IV**. **упр.** и.п.- узкая стойка, руки на пояс  1-наклон влево, правая рука сверху по ходу туловища  2- и.п.  3. наклон вправо, левая рука сверху по ходу туловища  4-и.п.  **V** **упр.** и.п.- основная стойка, руки в стороны  1-мах левой ногой вперед, руки вперед  2-и.п.  **VI**. **упр.** и.п.- основная стойка, руки на пояс  1-присед, руки вперед  2-и.п. | 0.30мин.  1мин.  1.5мин.  2мин.    8мин.  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  10-12 раз | обратить внимание на внешний вид учащихся  повороты выполняться должны четко.  руки вверх, спина прямая, не наклоняться назад.  спина прямая, руки на пояс,  дышать равномерно, правильная постановка стопы  спина прямая, шаг выполняется на передней части стопы.  смотреть через левое плечо, прямая спина  спина прямая, следить за осанкой, глаза не закрывать  обруч в левой руке.  Руки в локтевом суставе не сгибать, кисть сжата в кулак  спина прямая и не опускать ниже уровня груди  ноги не отрывать от пола, поворот выполняется только туловищем  спина прямая не наклонять в стороны, ноги от пола не отрывать  спина прямая, ноги в коленном суставе не сгибать, носок вытянут  прыжки 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 движении  2.передача мяча на месте в колоннах со сменой мест  3.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 напротив  Выбивать из круга, одной рукой от плеча, двумя руками от груди  Выполнить упражнения с задержкой дыхания.  домашнее задание: выполнить упражнения на осанку. |