**Цели и задачи урока:**

- совершенствование навыков владения мячом в разнообразных подвижных играх;

- развитие координации тела, внимания, точности, скоростно-силовых качеств;

- развитие в ребенке способности познания своего тела и своих способностей;

- воспитание чувства коллективизма у учащихся в командных играх.

**Тип урока:** развивающе- позновательский.

**Метод проведения**: игровой.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Время проведения:** 45 минут.

**Оборудование и инвентарь:** свисток, бакетбольные, теннисные, волейбольные мячи, фишки сигнальные, обручи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Содержание урока*** | ***Дозировка*** | ***Методические указания*** |
| **Подготовительная часть**  **1.Построение.Сообщение задач урока.**  *Здравствуйте, ребята! Этот урок физкультуры я начну с небольшой загадки, ответ на которую и будет темой нашего урока!Вы готовы?Я буду говорить подсказки, которые наведут вас на разгадку! Этот спортивный снаряд знают все, у Вас у каждого он есть дома, ну уж точно каждый держал его в руках или играл с ним! Без этого снаряда не могут проходить практически все современные спортивные игры! Он бывает большой и совсем маленький! Что же это? Правильно, это мяч! А сегодня на уроке мы познакомимся и поиграем с Вами с различными мячами. Начнем!*  **2. Упражнения в ходьбе:**  - на носках, руки вверх;  - на пятках, руки за голову;  - перекатным шагом, руки к плечам;  - на носках, спиной вперед;  - в глубоком приседе, руки на коленях.  **3. Упражнения в беге:**  - приставными шагами правым и левым боком вперед;  - многоскоками;  - с высоким подниманием бедра;  - с попоротами на 180 гр. по сигналу.  **4. ОРУ с малыми баскетбольными мячами:**  - И.п.- основная стойка, мяч в руках внизу.  1-2 – подняться на носки, руки вверх, прогнуться.  3-4 – И.п.  - И.п.- стойка, ноги врозь, мяч внизу.  1. руки вверх  2. наклон влево  3. руки вверх  4. наклон вперед  5. руки вверх  6. наклон вправо  7. руки вверх  8. И.п.  - И.п.- стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках.  1. поворот туловища влево, выпрямить руки  2. И.п.  3. поворот туловища вправо, выпрямить руки  4. И.п.  - И.п.- основная стойка, мяч в согнутых руках.  1. присед, мяч вперед  2. И.п.  3. присед, мяч над головой  4. И.п.  - И.п. – основная стойка. Вращение мяча вокруг шеи влево, вправо.  - И.п. – стойка ноги врозь. Вращение мяча вокруг тела влево, вправо.  - И.п. – стойка ноги врозь. Вращение мяча вокруг ног по восьмерке стоя на месте.  - Подбрасывание мяча с хлопками и его ловля. | 10 мин.  2 мин.  2 мин.  10 м.  10 м.  10 м.  10 м.  10 м.  2 мин.  15 м.  15 м.  15 м.  15 м.  4 мин.  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз | Детям даются подсказки, которые помогают учащимся дать правильный ответ. Следить за тем, чтобы не было выкриков, чтобы дети сдержано ждали окончания монолога учителя;  руки прямые;  спину прогнуть;  вращаем руки на каждый шаг;  активней работаем руками;  спина прямая, смотрим вперед;  выше подскок;  маховую ногу тянем вверх;  чаще движение бедрами;  слушаем сигнал свистка;  прогнуться, потянуться;  наклон ниже;  не делаем резких движений;  наклон ниже;  стараемся ускорить движение мяча;  одна рука провожает мяч, другая встречает мяч;  стараемся ускорить движение мяча;  меняем высоту полета мяча, увеличиваем количество хлопков. |
| **Основная часть**  *Ребята, посмотрите на мячи, с которыми вы сейчас выполняли упражнения. Этот мяч называется баскетбольным. Название он свое получил от игры, в которую играют этим мячом. Игра баскетбол была придумана в 1861 году в Америке, сейчас в 2013 году эта игра является чуть ли не самой популярной в мире! Ну что, поиграем с мячом?**Баскетбольный мяч достаочно тяжел размерами, он напоминает большой арбуз, ну вот представим, что мы держим в руках арбуз.*  **1.Подвижная игра «Разгрузка арбузов».**  На одной стороне площадки в обруче лежит 10 баскетбольных мячей. Задача играющих встать в шеренгу с интервалом между друг другом 1 метр. Необходимо, передавая мячи друг другу переместить все мячи из одного обруча в другой, находящийся на противоположной стороне площадки.  *Хорошо ребята, давайте познакомимся теперь с другим мячом. А именно с волейбольным. Он гораздо легче баскетбольного, а все потому что в волейбол играю мычом можно сказать на весу, постоянно «отталкивая» его друг другу, полноценно держа его только при подаче мяча. Предлагаю поиграть и этим мячом!*  **2. Подвижная игра «Вышибалы».**  Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда.  Задача вторых – не дать себя выбить.  *Молодцы, вы отлично держались, я и не знал, что вы такие ловкие, вы так уворачивались от мяча, я бы так не смог!*  *Хорошо, но у нас по плану есть еще один мяч, с которым мы должны сегодня познакомится. И это теннисный мяч. Посмотрите какой он маленький, а кто знает, почему в теннис нужно играть именно таким маленьким мячом?Правильно, потому что его нужно отбивать ракеткой, что с больши мячом было бы проблематично и неудобно.*  **3. Подвижная игра «Охота на зайцев».**  По прямой 10-15 метров расставляются фишки, с интревалом между друг другом 2-3 метра. Это точки охотников. Остальные играющие будут зайцами, стоящие в начале парралельной прямой линии охотников этой прямой на расстоянии 5-7 м. Задача зайцев пробегаю по одномудобраться до другой опушки на другом конце площадки. Задача охотников хотя бы раз попасть по зайцу, мячом. З аопадание охотники получают 2 очка, если в зайца никто не попал, то команда зайцев получает 1 очко. Каждый последующий бегущий заяц должен дождаться готовности охотников. | 31 мин.  1 мин.  7 мин.  1 мин.  10 мин.  1 мин.  11 мин. | Обращаемся к истории физической культуры и спорта. Рассказываем детям малую часть истории баскетбола  Внимательней, как только вы отдали мяч следующему -, сразу же поворачивайтесь обратно!  Показываю волейбольный мяч, каждый берет его в руки и убедившись в в том, что он действительно легче и меньше переходим к игре.  По необходимости увеличить или уменьшить расстояние между выбивающими, в случае необходимости помочь.  Объяснить детям необходимость передвижения спиной вперед и различными обманными движениями.  Отметить самых ловких.  Показать теннисный мяч, по необходимости раздать каждому. Послушать мнение детей.  Объяснить, показать детям пример пробегания. Отметить стиль пробегания, обманные движения, остановки. Отметить необходимость совершения бросков из-за головы ниже пояса пробегающего во избежании травм. |
| **Заключительная часть**  **1. Спокойная ходьба змейкой.**  **2.. Построение. Подведение итогов урока. Рефлексия.**  *Ну что же ребята, нам нужно заканчивать занятие. Сегодня мы познакомились с тремя мячами, с какими же ребята? Правильно, на наших занятиях мы будем чаще знакомится и с другими мячами и видами спорта! До свидания!* | 4 мин.  1 мин.  3 мин. | Восстановление дыхания.  Провести рефлексию, послушать ответы детей. Отметить отличившихся на уроке. |