**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 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 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 баскетболаВнимательней, 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.  |