**Муниципальное автономное образовательное учреждение средняя**

**Общеобразовательная школа №12**

Конспект урока по физической культуре

**«Ведение б/м на месте и в движении»**

**1 класс**

Разработала: Кузнецова Елена Александровна,

Учитель физической культуры МАОУ СОШ №12

г.Березники, 2014г.

**Дата и время проведения урока**: 5 декабря 2014г.

**Тема урока**:

**Баскетбол: «Ведение б/м на месте и в движении»**

**Цель урока**: закрепить знания и практические умения овладения б/м.

**Задачи урока**:

1.Образовательная: совершенствовать навыки ведения б/м на месте и в

движении.

2. Оздоровительная: содействовать гармоничному физическому развитию.

3. Воспитательная: способствовать развитию воли, внимания,

взаимопонимания.

**Тип урока**: обучающий.

**Метод проведения**: индивидуальный, поточный, игровой.

**Место проведения**: малый спортивный зал МАОУ СОШ №12

«Образовательный центр».

**Инвентарь**: баскетбольные мячи 26шт., стойки-ориентиры.

**Время проведения**: 45 минут.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно-  методические  указания. |
| **Вводно –**  **подготовительная**  **часть**  **10-12 мин.** | 1.Построение, приветствие.  Сообщение задач урока. | 1-2 мин. | Проверить форму, состав класса. Требовать от учащихся согласованности действий, четкого выполнения строевых упражнений. |
|  | 2. В обход по залу за направляющим в колонну по одному с интервалом вытянутой руки. | 1 круг | По залу. Определить интервал между учениками. |
|  | 3.ОРУ  Ходьба:  -на носках(руки на пояс)  -на пятках(руки за головой, спина прямая)  -полуприсяд(руки на колени) | 2 мин | Следить за осанкой. |
|  | 4.Равномерный бег по кругу. | 2 мин. |  |
|  | 5.Специальные беговые упражнения:  -приставным шагом(правым боком)  - приставным шагом в полуприсяде(в защитной стойке правым боком)  - приставным шагом(левым боком)  - приставным шагом в полуприсяде(в защитной стойке левым боком)  -бег скрестным шагом(правым боком)  -бег скрестным шагом левым боком  -бег с высоким подниманием бедра  -бег с захлестыванием голени  - подскок на каждый шаг  По свистку присесть, выпрыгуть вверх | 2 мин. | Соблюдать дистанцию в два шага, держать спину прямо. |
|  | 6. Бег по залу в колонне по одному. По команде переход на шаг. |  | Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания. |
|  | 7.Ходьба в обход по залу, по команде учителя перестроение в колонну по три. | 30 сек. | Ориентировать учащихся на соблюдение интервала в 3 шага. |
|  | 8. О.Р.У.  1)И.п. о.с. руки на пояс – наклон головы влево, вправо, вперед.  2)И.п. о.с. руки на плечи – круговые движения плечами вперед -4раза, назад-4раза  3)И.п. о.с. правая рука вверх, левая вниз – рывки руками назад(1-2 отведение рук назад, 3-4 смена положения рук, отведение назад)  4)И.п. о.с. ноги на ширине плеч, руки на пояс – наклоны6  1-вправо, 2-влево, 3- вперед, 4-назад.  5) И.п. о.с. руки на пояс – 1-2 наклоны вперед к носочкам, 3-задержаться, 4-и.п.  6)И.п. о.с. рука на пояс, ноги врозь -1-присед, 2-и.п.  7)И.п. лежа на полу, опора на логти –«велосипед».  8)И.п. выпад правой ноги, опора об пол, 1-2 пружинящие покачивания туловищем, 3-4 смена ноги прыжком, выпад левой ноги, пружинящие покачивания туловищем.  9)Прыжки из упора-сидя вверх, руки на верх.  10)И.п. стойка полуприсяд, на носочках – по сигналу быстрый бег на носочках.  11)отжимания от прямых ног.  12)Перестроение из колонны по 3 в колонну по одному. Ходьба по залу. По команде учителя перестроение в 2 колонны. | 3-4 раза  3-4 раза  4-6 раз.  4-6 раз.  4-6 раз.  10 раз  20 сек.  6-8 раз.  10 раз.  15 сек. -2 раза.  10 раз.  30 сек. | Выполнять с максимальной амплитудой.  Руки прямые.  Наклон точно в сторону, спина прямая.  Ноги в коленях не сгибать.  Пятки от пола не отрывыть  Амплитуда ног максимальная, ноги на пол не ставить.  Тянуться вверх за руками, присед до пола.  Не останавливаться.  Между заходами перерыв 10 сек. |
| **Основная часть**  **20-25 мин.** | 9.Перестроение в две шеренги лицом друг к другу.  -вращение б/м вокруг туловища в правую сторону  -в левую сторону  -ноги широко – вращение мяча вокруг ног(восьмерка)  -перенос мяча из правой руки в левую под ногой.  -подкинуть мяч вверх, хлопок в ладоши 2 раза.  - подкинуть мяч вверх, хлопок в ладоши 3 раза.  -ведение мяча правой рукой (левая за спиной)  -ведение мяча левой рукой (правая за спиной)  -ведение мяча правой рукой, перенос в левую под ногой ударом в пол.  Перестроение в одну колонну.  Ходьба по кругу с мячом в руках.  10.Ведение б/м между стоек правой, левой рукой (змейкой).  11.Ведение б/м по прямой с ускорением.(в тройках от лицевой линии до противоположной лицевой линии). | 30 сек.  30 сек.  30 сек.  2-3 мин.  1 мин.  1 мин.  2-3. мин.  2-3 мин.  3 мин.  30 сек.  1 круг.  5 мин.  3-4 мин. | Не задевать туловище мячом.  Мяч не должен катиться по полу. Мяч держать кистями рук.  Успеть поймать мяч без удара об пол.  Не хлопать по мячу ладонью, работать только пальцами. Определить нужную силу удара мяча в пол, чтоб он отскочил не высоко.(до уровня пояса).  У каждой стойки смена руки переводом мяча.  Каждый ученик начинает выполнять задание по свистку учителя.(поочередно)  Бежать в умеренном темпе. Ведение мяча выполнять не перед собой, а сбоку. |
| **Заключительная часть.**  **5 мин.** | 1.Игра «День-ночь»  2.Построение в шеренгу по одному, подведение итогов урока. | 3 мин. | Выбираем одного ведущего(сова), по свистку учителя ученики(мышки) разбегаются по залу(день). Второй свисток – «ночь» - все замирают. Сова выходит на охоту за мышками. Кто шевелится – «сова» садит на скамейку(«съела»)  Отметить лучших.  Домашнее задание:  -отжимания 10 раз;  -скакалка 50 раз. |

***Фотоотчет.***

















