Конспект урока по физкультуре

Дата: 27.11.14

Класс: 3

Школа: Косинская ООШ

Тема урока: Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди с места, совершенствование бросков после ведения, двухсторонняя игра 3×3 в баскетбол.

Задачи урока: 1) совершенствовать передачу двумя руками от груди с ударом о пол, совершенствовать бросок после ведения с двух шагов, игра на счёт в баскетбол.

 2) развитие техники игры в баскетбол.

 3) воспитывать адекватное отношение к занятиям физической культурой.

 Учитель :Кузнецов С.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока |  Содержание | Дозировка | Частные задачи  |
|  Подготовительная часть |
| 1.Подготовительная  часть урока. 10 минут | 1.Построение2.Приветствие3.Сообщение задачи урока  Ходьба1.Обычная2.На носках3.На пятках4. На внешней стороне стопы5. На внутренней стороне стопы6.В полуприседе 7.В полном приседе Бег в среднем темпе Ходьба на восстановление дыхания  Спец.беговые упражнения:1.Бег с захлёстыванием голени2.Бег высоким подниманием бедра3.Прыжок вверх на каждый шаг4.Прыжок вперёд5.Прыжок в сторону6.Бег приставными шагами правым боком7.Бег приставными шагами левым боком О.Р.У.1.И.П.О.С. руки на поясе, наклоны головы вперёд, назад, вправо, влево2.И.П.О.С. правая рука вверху, левая внизу, рывки руками 1-2 правой, 3-4 левой3.И.П.О.С. правая рука вверху, левая на поясе, наклоны в правую, левую стороны со сменой руки4.И.П.О.С. круговые движения туловища 1-4 в правую сторону, 5-8 в левую сторону5.И.П.О.С. руки перед грудью, согнуты в локтях, отведение руки в сторону с поворотом 1-2 влево, 3-4 вправо6.И.П.О.С. широкая стойка, пружинистые наклоны туловища на 1 к левой ноге, 2 по середине, 3 к правой ноге и И.П. 7.Присядание д-15, м-258.Прыжки на 1-4 на левой ноге, 5-8 на правой ноге, 9-12 на двух ногах | 201020101010101010104101010101010101010101010102525 | Класс! В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! Здравствуйте, ребята!Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди, бросок в корзину после ведения, игра на счётРуки вверх в замокРуки за головуРуки на поясеРуки на поясеРуки вперёдРуки за спинойСоблюдаем дистанцию Руки через стороны поднимаем вверх, вдох, отпускаем вниз, выдохНогами работам как можно чащеНогами работаем как можно чаще, руки работают как при бегеВыполняем круговые вращения руками назадКолено выносим вперёд, вверхКолено выносим вперёд, вверх, в сторонуРуки согнуты в локтевом суставеРуки согнуты в локтевом суставеГлаза не закрывать |
| Основная часть |
| 2. Основная часть урока 28 м | 1.Передача мяча в парах двумя руками от груди, начинающиеся с замаха и кругового движения, мячами сначала вниз, а потом вверх, далее кистями с одновременным разгибанием ноги, рук, мяч направляется вперёд. Если передача короткая, то мяч пасуется одними кистями, без полного разгибания руки. Если передача длинная, то полностью руки разгибаются в локтевом суставе2.Бросок после ведения мяча. Мяч после ведения нужно поймать под шаг правой ноги выполнить шаг левой. В это время мяч поднять вверх на кисть бросающей руки, затем оттолкнувшись левой ногой, выполнить прыжок и мягким движением кисти направить мяч в корзину3.Игра на счёт | 10108 |  |
| Заключительная часть |
| 3. Заключительная часть урока 2 м | Построение Подведение итогов урокаДомашнее задание | 30130 | Класс! В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! Вольно! Выделяю лучших у кого чего не получилосьМальчики -отжимание, девочки – поднимание туловища |