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.Построение  2.Приветствие  3.Сообщение задачи урока    Ходьба  1.Обычная  2.На носках  3.На пятках  4. На внешней стороне стопы  5. На внутренней стороне стопы  6.В полуприседе  7.В полном приседе  Бег в среднем темпе    Ходьба на восстановление дыхания      Спец.беговые упражнения:  1.Бег с захлёстыванием голени  2.Бег высоким подниманием бедра  3.Прыжок вверх на каждый шаг  4.Прыжок вперёд  5.Прыжок в сторону  6.Бег приставными шагами правым боком  7.Бег приставными шагами левым боком  О.Р.У.  1.И.П.О.С. руки на поясе, наклоны головы вперёд, назад, вправо, влево  2.И.П.О.С. правая рука вверху, левая внизу, рывки руками 1-2 правой, 3-4 левой  3.И.П.О.С. правая рука вверху, левая на поясе, наклоны в правую, левую стороны со сменой руки  4.И.П.О.С. круговые движения туловища 1-4 в правую сторону, 5-8 в левую сторону  5.И.П.О.С. руки перед грудью, согнуты в локтях, отведение руки в сторону с поворотом 1-2 влево, 3-4 вправо  6.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-25  8.Прыжки на 1-4 на левой ноге, 5-8 на правой ноге, 9-12 на двух ногах | 20  10  20  10  10  10  10  10  10  10  4  10  10  10  10  10  10  10  10  10  10  10  10  10  25  25 | Класс! В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!  Здравствуйте, ребята!  Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди, бросок в корзину после ведения, игра на счёт  Руки вверх в замок  Руки за голову  Руки на поясе  Руки на поясе  Руки вперёд  Руки за спиной  Соблюдаем дистанцию  Руки через стороны поднимаем вверх, вдох, отпускаем вниз, выдох  Ногами работам как можно чаще  Ногами работаем как можно чаще, руки работают как при беге  Выполняем круговые вращения руками назад  Колено выносим вперёд, вверх  Колено выносим вперёд, вверх, в сторону  Руки согнуты в локтевом суставе  Руки согнуты в локтевом суставе  Глаза 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 суставе  2.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 корзину  3.Игра на счёт | 10  10  8 |  |
| Заключительная часть | | | |
| 3. Заключительная часть урока  2 м | Построение  Подведение итогов урока  Домашнее задание | 30  1  30 | Класс! В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! Вольно!  Выделяю лучших у кого чего не получилось  Мальчики -отжимание, девочки – поднимание туловища |