**План –конспект**

**учителя физической культуры Латыповой Ляйсании Фаридовны**

**«МБОУ Гимназия № 32»**

**Тема:** Совершенствование элементов баскетбола передач, ведения мяча через игровые задания, игры.

**Класс:** 3в

Дата

**Цели:**

 1.Обучить учащихся элементам баскетбола: ловли, передачи мяча разными способами через игровые задания.

2. Повысить интерес детей к занятиям по баскетболу

**Задачи:**
1.Формировать двигательные умения по элементам баскетбола (ведение, передачи, ловли)

2.Развивать психофизические качества ( внимание, мышление, память, координацию движения, силовую выносливость, гибкость и т. д.)

3.Воспитывать дисциплинированность, настойчивость, организованность.

**Инвентарь:**

Баскетбольные мячи 12 штук. Манишки 10штук.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Время** | **Ход урока** | **Организационно-методическое сопровождение** |
| Вводная | 3мин.2мин.3мин.2мин | 1.Построение, приветствие, проверка спортивной одежды и состояния здоровья, создание мотивации на урок. | Одеть манишки в построении.  |
| 2. Команды по строевой подготовке: «Равняйсь!», «Смирно!» | Спина прямая,отметить лучших учащихся |
| 3.Бег с преодолением препятствия через барьеры в колонне по одномуКомплекс упр. для профилактики для плоскостопия:*Ходьба:*-на носочках-на пятках-носочками внутрь-носочками наружу-перекаты с пятки на носочек-прыжок с подскоком | Следить за интервалом. Следить за осанкой учащихся |
| Основная | 30мин. | 1.Построение учащихся в движении в колонну по два через середину зала**ОРУ с баскетбольными мячами в парах.**1.Передача мяча из-за спины своей паре2.Передача и ловля мяча над собой 3. Упр.«Дриблинг»4. Передача мяча из рук в руки вокруг спины.5. Упр. «Восьмерка» **Трудные упражнения**6. Подбросить мяч над собой поймать сидя, и подбросить сидя поймать стоя.7.Стоя ноги врозь , мяч на полу за спиной, прогнувшись назад, двумя руками подкатить мяч своей паре**Упражнения на внимательность** 8.И. п. *Пары стоя спиной к друг другу* с интервалом 50см. , выполняют передачи мяча сверху из рук в руки прогнувшись назад , снизу из под ног . По свистку учителя , направление передачи меняется в противоположную сторону9 . И.п то же, но передача выполняется в сторону**Повторение разновидности передач мяча .**1. Передачи мяча от груди
2. Передачи мяча из-за головы
3. Передачи мяча одной рукой от плеча

**Игры для совершенствования передач.** 1.«Чья команда быстрее выполнит передачу»2. «Упрощенный баскетбол»(для мальчиков)«Мяч соседу », «Перехват», «Защитники» (для девочек) | Упр.для подготовки плечевого сустава.Упр. для подготовки кистевого сустава Упр. для подготовки кистевого сустава Частое ведение в полном приседе.Упр. развивает ловкость рук, выполнять медленно не теряя мяча Стойка ноги врозь и наклонившись передача мяча вокруг ног по траектории Упражнения на развитие ловкость , координации, силы, точности. Упражнение развивает гибкость спины Упражнение развивает гибкость спины в поясничном, грудном отделе , развивает внимание, ловкость.Упражнение развивает гибкость боковых мышц Каждый вид передач выполнять по 5 раз, обратить внимание на стойку, технику ловли мяча. Закончив выполнять упражнение, пара поднимает мяч в руки.Дети встают в круг, команды через одного . В центре круга по одному участнику из каждой команды, стоят спиной к друг- другу, с мячами в руках. По команде учителя центральные игроки, передают мяч по часовой стрелке, только своим игрокам через одного, с обратным возвращением центральному игроку. Кто быстрее закончит один круг, та команда получает одно очко. Игра продолжается со сменой центральных игроков, до трех очков.Попасть в баскетбольный щит , передавая мяч без ведения.  |
| Заключительная | 5мин. | 1. Проведение тестирования гибкость по нормативам ГТО Подведение итогов занятия.
2. Домашнее задание: повторить и выполнять изученные упражнения с мячами
 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Оценить учащихся .Рефлексия: что понравилось на уроке, что лучше всего получилось? |