

**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 одному  Комплекс 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 |
| Основ  ная | 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 паре  2.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 сторону  9 . 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? |