План- конспект

урока физической культуры для 3класса

**Тема: Развитие ловкости на уроках баскетбола**

**Задачи: 1.**Обучить правилам подбора упражнений для развития ловкости, используя технические приемы баскетбола.

2.Способствовать развитию координации.

3.Воспитывать осмысленное отношение к выполнению заданий.

**Метод проведения:**  групповой, соревновательный, игровой.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:**  баскетбольные мячи, гимнастические палки,волейбольные мячи, фитболы, обручи, гимнастические маты

**Время проведения**: 09.00- 09.40.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **урока** | | **Содержание** | **Дозировка** | **Планируемые результаты** | | | | | | | **Вид деятельности обучающихся** |
| **Личностные** | | **метапредметные** | | | | **предметные** |
| **1** | | **2** | **3** | **4** | |  | | | |  |  |
| I | | **Вводно- подготовительная** | 8- 12 мин |  | |  | | | |  |  |
|  | | 1.Построение, приветствие.  **Загадка** .  В древности считалось, что это качество есть у удачливого охотника, а потом стали говорить, что оно имеется у любого умелого, сноровистого человека с красивыми движениями. Что это за качество? /*ловкость/* | 2 мин | Мотивировать детей на безопасный, здоровый образ жизни. | | Осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками  Формирование умения планировать и организовывать. | | | | Правильно выполнять строевые упражнения | Какие физические качества вы знаете?  Задачу урока должны отгадать учащиеся. |
| 2.Строевые упражнения: повороты»Нале-во!»,»Напра-во!»,»Кругом!» | 30сек |  | |  | | | |  | Поворот»Кругом!»- в сторону левой руки (через левое плечо) на левой пятке и на носке правой ноги. |
| 3.Ходьба:  1) на носках;  2) на пятках;  3) перекатом с пятки на носок;  4)с выпадами | 0,5кр.  0,5кр.  0,5 кр.  0,5 кр. |  | |  | | | |  | Руки на поясе  Руки за головой  Руки на поясе  Руки на поясе |
| 4.Игра «Колдун» | 3-4 мин | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | | | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | | |  | Девочки и мальчики играют на разных половинах зала.  Выбираются водящие «Колдуны».Играющие разбегаются  по залу. Водящие должны догнать и дотронуться рукой плеча детей, и он становится «колдуном».  (разновидности – играющие двигаются прыжками на одной ноге, прыжками в приседе). |
|  | | **ОРУ для мышц рук «с гантелями»**  **1.И.п.-о.с.** Счет:  1-руки вперед  2-руки вверх  3- руки в стороны  4- и.п.  **2.И.п.- руки в стороны**  1-руки согнуть  2-и.п.  3-4- то же  **3.И.п.-о.с.**  1-руки вперед  2-руки в стороны  3-руки вперед  4-и.п. | 1-2 мин  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз | Понимание необходимости выполнения упражнений для мышц рук | | | Оценивать правильность выполнения упражнений | | | Запомнить комплекс упражнений | Следить за осанкой  Туловище держать прямо  **Вопрос :Для чего нужна разминка? Какую пользу она приносит?** |
| II | **Основная часть** | | 20-24 мин |  | |  | | |  | |  |
| **Построение в две шеренги с баскетбольными мячами.**  **1.**В парах- подбросить и поймать мяч. | | 3  мин | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | |  | | |  | | **Задача: придумать упражнения более трудные, но то же с ловлей мяча, стоя на месте** |
| **2.** Ведение мяча на месте правой, левой руками. | | 3  мин |  | | технически правильно выполнять двигательные действия | | | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий | | **Задача: придумать новые упражнения с ведением мяча, но более сложные.**  **Условие;** можно приседать, прыгать, менять и.п. но не сходить с места.  **Правило подбора упражнений?**  (*упражнения должны быть* ***необычными)*** |
| **3. Эстафеты.**  **А.** тачки на гимнастической палке  **Б.**Бег с пролезанием под обручами,кувырком вперед на матах.  **В.**Прыжки с мячами. | | 8-10  мин | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | | управлять эмоциями при общении со сверстниками | | | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; | | **За победу команда получает 2 очка, за 2 место- 1 очко.**  Два учащихся берутся за концы гимнастических палок, третий- за середину –согнув ноги, и двигаются до стойки и обратно.  Берут следующего ученика и также передвигаются.  Чья команда быстрее закончит эстафету.  Дети по команде бегут до обручей, пролезают под обручами, выполняют кувырок вперед на мате, оббегают стойку и возвращаются таким же способом обратно.  Сесть на фитбол и отталкиваясь ногами выполнять прыжки до стойки и обратно.  **Вопрос:**  **Какими должны быть упражнения, чтобы развивалась ловкость?(*трудными)*** |
| **4. Круговая эстафета**  **А.**гонка мячей по кругу  **Б.**передача по кругу2,3.4 мячей.  **В.**передача мяча с передвижением учащимися за мячом. | | 6-8  мин | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | управлять эмоциями при общении со сверстниками | | | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; | | | Учащиеся перестраиваются в два круга.  Учащиеся в круге передают мяч .(**развивается быстрота**)  **Вопрос: Что нужно сделать для развития ловкости?**  **( *поменять условия выполнения упражнения)*** |
| III. | **Заключительная** | | 4-8 мин |  |  | | | |  | |  |
|  | Построение.  Подведение итогов урока | |  | проявлять дисциплинированность | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | | | | анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | | **Вопрос:**  **Какими должны быть упражнения, чтобы развивалась ловкость?*(необычными, трудными, изменялись и усложнялись условия выполнения упражнений)***  Выставление оценок |
|  | Организованный уход учащихся из спортивного зала. | |  |  |  | | | |  | |  |

Учитель физической культуры Ложкина ВГ