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 сверстникамиФормирование 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 поясеРуки за головойРуки на поясеРуки 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 вперед2-руки вверх3- руки в стороны4- и.п.**2.И.п.- руки в стороны**1-руки согнуть2-и.п.3-4- то же**3.И.п.-о.с.**1-руки вперед2-руки в стороны3-руки вперед4-и.п. | 1-2 мин10-12 раз10-12 раз10-12 раз | Понимание необходимости выполнения упражнений для мышц рук | Оценивать правильность выполнения упражнений | Запомнить комплекс упражнений | Следить за осанкойТуловище 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.  | 3мин | 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. | 3мин |  | 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. | 8-10мин | 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. | 6-8мин | 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