Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №13

**План-конспект урока**

**«Подвижные игры с элементами баскетбола»**

**3а класс**

**Учитель физической культуры: Ларин С.Е.**

**План-конспект урока по физической культуре на тему:**

**"Подвижные игры с элементами баскетбола".**

**3а класс**

Тип урока: совершенствование.

Цели: Образовательные:совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при паралейном движении; совершенствование техники ведения; совершенствование техники пере­движений в стойке баскетболиста.

Развивающие: развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые;развитие специальной выносливости посредством игровой подготовки.

Воспитательные: воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм, ответственность.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, обручи, свисток.

Преподаватель: Ларин С.Е.

Ход урока.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | | Дози-ровка | | Методические указания |
| Подготовительная  часть  8 мин | 1. Построение, приветствие.  Сообщение задач урока.  Инструктаж по технике безопасности. | | 1 мин | | Отметить отсутствующих, обратить внимание на спортивную форму |
| 2. Строевые приемы - повороты на месте | | 30 сек. | |  |
| 3. Ходьба:  - обычная (по залу);  – на носках, руки вверх;  – на пятках, руки за голову, в сторону;  – ходьба на внешней стороне стопы;  - ходьба на внутренней стороне стопы. | | 2 мин | | Соблюдать дистанцию,  спина прямая,  смотреть вперед |
| 4. Медленный бег (по диагонали, через центр)  - с высоким подниманием бедра;  - с захлёстыванием голени;  - с ускорением.  5. Передвижения приставными шагами  - правым, левым боком | | 3 мин | | Соблюдать дистанцию, следить за согласованностью ног и рук; следить за координацией движений;  руки выпрямлять до конца, кисти наружу. |
| 6.Упражнение на восстановление дыхания | | 1 мин | |  |
| Подготовительная  часть  10 мин | 1.Общие развивающие упражнения  1) – И.П. – ноги врозь, руки на пояс;  Наклон головы:  1 – вперед  2 – назад  3 – влево  4 – вправо  -Упражнение закончили!  2) – И.П. – ноги врозь, руки к плечам;  1–4 – поочередное вращение рук вперед;  -5–8 – то же назад;  - Упражнение закончили!  3) – И.П. – ноги врозь, руки перед грудью  1 –2- руки в сторону согнутые в локтях;  3-4– руки в сторону прямые  -Упражнение закончили!  4) – И.П. ноги врозь, правая рука вверх  1-2 – рывок руками назад;  3-4 – смена рук, рывок назад  -Упражнение закончили!  5) – И.П. – ноги врозь, руки на пояс  1–2 – поворот туловища вправо, левая рука вперёд;  3–4 – то же, влево  6) – И.П. – ноги врозь, руки на пояс.  1–2 – наклон вправо, левая рука вверх;  3–4 – то же влево, правая вверх  7) – И.П. – основная стойка  1 – руки вверх;  2 – наклон вперед;  3 – присед, руки вперед  4 – И.П. | | 7 мин  3 р  3р  3р  3р  3 р  3р  3 р | | спина прямая, подбородком касаться груди   Смена мест шеренгами после окончания упражнения    вращения в большой амплитудой    ладонь вывернуть вперед, вверх        подняться на носки    стопы не сдвигать, локти в стороны    ноги прямые, наклон строго в сторону    прогнуться, руками достать пол; спина прямая |
| Основная часть 25 мин | 1. Ловля и передача мяча от груди(в игровой форме) 2. Ловля и передача мяча из-за головы 3. Обвод мяча между ног и передача от груди 4. Обвод мяча вокруг туловища и передача мяча от груди 5. Передача и ловля мяча от груди в движении приставными шагами в конце площадки бросок в щит 6. Передача и ловля меча из-за головы в движении приставными шагами в конце площадки бросок в щит 7. Передача и ловля мяча через пол от груди в движении приставными шагами в конце площадки бросок в щит 8. Передвижение с ведением мяча и передача мяча от груди в конце площадки бросок в щит | | 10мин | | Учащиеся строятся по 2 вдоль лицевой линии; по команде выполняют ловлю и передачу мяча |
| 2. Перестроение | | 30 сек | | в две команды |
| Игра «Баскетбол в кольце» две команды в одном обруче стоит один человек из команды желудей, а во втором обруче из команды шишек. Игроки выполняют игру в пас без передвижения. Гол считается тогда когда мяч окажется у игрока который стоит в обруче. | | 12 мин | | Следить за техникой выполнения передач и ловли мяча. Следить за согласованностью движений. |
|  |
|  | |  |  |
| Заключительная часть  2 мин | Построение класса  Подведение итогов урока.  Выставление оценок.  Домашнее задание.  Прощание с классом:  -Спасибо за урок, до свиданья! | | | 2 мин | Отметить отличившихся учеников, домашнее задание: отжимание, наклон корпуса (пресс) |
|  | |  | |  |
|  | | | | | |

**Методическая записка**

В физическом воспитании школьников основная форма организации занятий – урок, содержание которого определяется государственной программой. Однако в начальных классах игры могут являться основным содержанием урока. К образовательным задачам уроков физической культурыотносятся: совершенствование естественных движений (ходьба, бег, лазанье, метание и др.) в изменяющихся условиях, а также совершенствование двигательных навыков, полученных по различным разделам программы. В образовательном аспекте очень важны те игры, которые по своей структуре или по характеру действия родственны движениям, изучаемым в соответствии с программой. Применение таких игр на начальном этапе ознакомления с движением облегчает изучение техники. То есть игра выступает в роли подводящих упражнений и создает благоприятные условия для дальнейшего выполнения движения.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Игры развивают у детей способности к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, а также в гимнастике, спорте и туризме.

Правила и двигательные действия подвижной игры закрепляют в сознании играющих представления о существующих в обществе отношениях между людьми, о поведении в реальной жизни.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, спортивными играми, лыжным и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники двигательных действий и облегчают овладение ими. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений.

Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно выполнять их. Надо приучать играющих использовать приобретенные навыки и умения в нестандартных условиях.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные параметры движений, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое.Игровая деятельность дает больше эффекта, так как всегда связана с возникновением и развитием между играющими определенных отношений, что способствует активному общению детей, установлению контакта с одноклассниками. Воспитательные возможности игры заключаются в ее содержании. Подбирая игру, надо обязательно обдумать, с какой целью проводить ее, какие задачи она решает. Успех игры, эффективное решение образовательных и воспитательных задач во многом зависят от формирования команд, выбора капитана и водящего в игре. Необходимо хорошо знать индивидуальные особенности учащихся, уровень их подготовленности, характер отношений в коллективе.

К оздоровительным задачам относятся содействие нормальному физическому развитию детей и укрепление их здоровья. Полноценное использование оздоровительного потенциала каждой игры является важнейшим условием применения подвижных игр на уроках физической культуры.

При правильной организации занятий, с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональные возможности организма.

Самоанализ.

**Тема урока: "Подвижные игры с элементами баскетбола".**

На урок мною были поставлены следующие цели:

Цели: *Образовательные:* совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при паралейном движении; совершенствование техники ведения; совершенствование техники пере­движений в стойке баскетболиста.

*Развивающие:* развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые; развитие специальной выносливости посредством игровой подготовки.

*Воспитательные:* воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм, ответственность.

Место: Спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи, обручи, свисток.

Время: 45 минут.

Основной задачей урока является совершенствование технических элементов игры баскетбол. С организационной точки зрения занятие прошло на оптимальном уровне, при постановке задач урока была проведена актуализация знаний в форме фронтальной беседы эвристического характера. (Учащимся задавались вопросы проблемной направленности).

Структура урока соответствовала классической. В разминку были включены упражнения, способствующие качественному выполнению технических элементов игры в баскетбол и исключающие возможность травм на занятии.

Для максимального исключения «простоя» учащихся на уроке я использовал фронтальный, поточный, групповой методы и их комбинацию, которые способствовали более высокой плотности урока.

С целью решения образовательной и развивающей задач урока были подобраны именно те упражнения, выполнение которых помогает избегать ошибок при выполнении передачи мяча в движении и броска по кольцу от плеча одной рукой.

Помимо отработки технических навыков параллельно шло развитие физических качеств школьников: быстрота, ловкость, координация движений.

Я провел урок с учащимися, уровень физической подготовленности которых мне неизвестен. Поэтому, с целью здоровьесбережения предусмотрел оптимальное чередование физических нагрузок и отдыха.

Считаю, что урок поставленных целей достиг.