Урок № Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Тема: "Подвижные игры на основе баскетбола"

Цель: отработка навыка владения мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение) в процессе подвижных игр.

**Задачи урока:** Образовательная: развивать глазомер, координацию, ловкость, ритмичность, согласованность движений с помощью упражнений с мячом. Формировать умения обращаться с мячом, «ощущать мяч». Оздоровительная: профилактика нарушения осанки, плоскостопия, дыхательной системы. Воспитательная: воспитание коммуникативных способностей и умения ведения совместной деятельности, согласованности и координации деятельности с другими учащимися.

Планируемые результаты:

*Предметные*
УУД
Обучение технике выполнения приёмов ловли и передачи мяча Личностные: формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве
*Регулятивные:*
-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
-овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
Поз*навательные:*
- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом.
*Коммуникативные:*
-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**Тип урока:** комбинированный.

**Инвентарь:** магнитофон, гимнастические коврики;

баскетбольные мячи, фишки, свисток

Ход урока:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап урока | Содержание учебного материала и деятельности учителя. Форма организации. | ФУУД у учащихся |
| 1. Мобилизующее начало
 | Настроить учащихся на рабочий лад. Дать установку на решение задач урока. ТБ. | Л1. Ученики проверяют готовность к уроку. |
|  2. Подготовительная часть (13-15 минут).Проводит разминку в движении (разновидности ходьбы, бега):а) специальные беговые упражнения.б) комплексные общеразвивающие упражнения.(6 мин) | 1. Построение в одну шеренгу. Приветствие. Сообщение задач урока. Строевые упражнения.

2) Разновидности ходьбы по залу.Команда «Направо! В обход по залу шагом марш!». Соблюдение дистанции в 2 шага.1. Руки на пояс, на носках (следить за осанкой, спина прямая, смотреть прямо – голову не наклонять вперед).
2. Руки за голову, на пятках (спина прямая, локти развести в стороны).
3. Руки за спину, на внешней (внутренней) стороне стопы (спина прямая, свести вместе лопатки).
4. Руки на пояс, с подскоком (спина прямая, подскок выполнять на каждый шаг).

3) Бег равномерный (согревающий).Для постепенного разогревания организма, подготовке организма к основной работе.4) ОРУ с баскетбольными мячами.Перестроение из колонны по одному в колонну по два для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений (перед перестроением дети берут баскетбольные мячи для комплекса ОРУ). Упражнения выполняются на ковре, звучит легкая музыка. Все упражнения выполняются плавно без резких движений, по 6-8 раз.1. И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу (движение выполнять прямыми руками, смотреть на мяч):1-2 – мяч вверх, подняться на носки, потянуться – вдох;3-4 – и.п. – выдох.
2. И.п. – ноги врозь пошире, руки в стороны, мяч в правой руке:1 – поворот туловища вправо, взять мяч в левую;2 – поворот влево, взять мяч в правую руку;3-4 – то же.
3. И.п. – ноги вместе, мяч в руках внизу (ноги в коленях не сгибать):1 – мяч вверх;2 – шаг левой ногой назад на носок, прогнуться;3 – и.п.;4 – то же правой ногой.
4. И. п. – сидя ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках:наклон к носку правой (левой) ноги, выпрямляя руки;выпрямиться, мяч к груди.
5. И. п. – лежа на спине, мяч за головой: перекат на живот и обратно с мячом в руках (чередовать перекат в правую и левую сторону).
6. И. п. – лежа на животе, руки прямые на мяче на полу, голова опущена: приподняв голову и плечи, поочередно поднимать ноги.
7. И. п. – стоя на коленях, мяч в руках;сесть вправо с мячом в руках, выпрямиться;сесть влево, выпрямиться.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч между ног, руки в стороны; выполнить наклон влево – вправо, коснуться коленями пола.
 |  Р: умение правильно выполнять зарядку и упражнения при ходьбе и беге.П: владеть знаниями об общих условиях выполнения зарядки.К: Формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья. |
|  3.Основная часть (20-22 минуты). | 1) Упражнения с мячом.Для выполнения упражнений с мячом, учащиеся перестраиваются в две шеренги лицом друг к другу, лишние мячи убираются, оставляется один мяч на пару.1. И.п. – стойка баскетболиста, держать мяч двумя руками на уровне груди (повторить стойку баскетболиста.)
2. Передача двумя руками от груди (мяч у груди, пальцы широко расставлены; потянуться за мячом):- по воздуху;- с ударом о пол.
3. Передача мяча сверху из-за головы (сначала ведут мяч вокруг партнера, возвращаются на место и выполняют передачу мяча из-за головы; руки при ведении чередовать):- введение мяча на месте и передача из-за головы с места

2) Эстафеты с баскетбольными мячами.Закрепление навыков ловли и передачи мяча, развитие координации, ловкости.1. Передай мяч над головой.
2. Передай мяч между ног.
3. Передал – садись.

3) Подвижная игра «Мяч среднемуПерестроение в круг (передача мяча сверху и снизу через среднего игрока" | Р: умение оценивать правильность выполнения упражнения, умение осуществлять самоконтроль и самооценку.П: владение знаниями о правильном выполнении упражнений и правильном дыхании.К: Оказание посильной помощь и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способы их устранения. Умение запросить помощь и воспользоваться помощью учителя.Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия с баскетбольным мячом для комплексного развития физических способностей. |
|  4.Заключительная часть (3 минуты). | Игра на внимание «Класс, смирно!»Построение. Подведение итогов.Домашнее задание – составить свой комплекс ОРУ с мячами. | Р: Умение применять полученные знания при выполнении физических упражненийП: Осуществление комплексного анализа своей деятельностиК: взаимодействия с учащимися во время учебной и игровой деятельности |
|  5.Итог урока | Построение. Подведение итогов. |  |
|  6.Рефлексия | - Оцените свою работу | Р3. Оценивать свои достижения.Ученики оценивают свою работу. |