

урока по физической культуре в 3 классе

Тема: Передача и ловля баскетбольного мяча

Целеполагание: Формирование двигательных навыков у обучающихся, привлечение детей к систематическими занятиями физической культурой и спортом.

Тип урока: обучающий.

Методы обучения: словесный, наглядный, фронтальный, игровой, соревновательный.

Задачи урока:

▪ **Образовательные:**

- обучение техники передачи двумя руками от груди.
- совершенствование ловли мяча двумя руками.

▪ **Развивающие:**

- развивать двигательные качества – ловкость, быстроту, координацию.

▪ **Воспитательные:**

- воспитывать морально волевые качества.
- трудолюбие, инициативность, творческое отношение к деятельности.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: мячи.

Время проведения: 45 мин

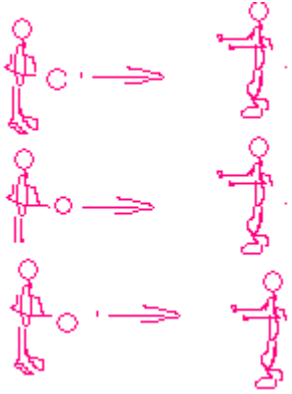
Учитель: Цой Элина Геннадиевна.

Части урока	Этапы работы	Содержание	Время Мин.	Организационно-методические указания
I.	<p><u>Подготовительная часть</u></p> <p>1. Организационный момент.</p> <p><u>Цель:</u></p> <p>Мотивация деятельности обучающихся. Организовать коллектив класса, овладеть вниманием.</p> <p>2. Психофизиологическая подготовка обучающихся к усвоению содержания урока.</p> <p><u>Цель:</u> достичь среднего уровня физической нагрузки.</p> <p>Организовать постепенное включение в работу органов и систем, разогревание</p>	<p>1. Построение, приветствие. Сообщение задач урока.</p> <p>2. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>3. Строевые приемы и повороты на месте.</p> <p>4. Передвижения: - ходьба обычная; - ходьба на носках руки на пояс; - ходьба на пятках руки за голову; - ходьба на внешнем своде стопы; - ходьба на внутреннем своде стопы; - махи руками на каждый счет; - рывки руками.</p>	<p>1 мин.</p> <p>30 сек</p> <p>2мин</p> <p>2 мин.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка готовности класса к уроку, наличие спортивной формы.</p> <p>Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Кругом!». В обход по залу шагом марш!».</p> <p>Согласованность действий, четкое выполнение команд. Соблюдать дистанцию, спина прямая. Смотреть вперед. Упражнения выполняются в обход по залу. Соблюдать дистанцию 2-3 шага, следить за согласованностью</p>

<p>опорно-двигательного аппарата обучающихся.</p> <p>Форма организации: фронтальная.</p> <p>Способ выполнения: одновременный.</p> <p>Задача: Обеспечить плавный переход от подготовительной части урока к основной.</p> <p>Цель: Развитие и укрепление всех групп мышц. Подготовить организм к</p>	<p>5. Бег, 6 кругов по залу. Специальные беговые упражнения: - бег с высоким подниманием бедра; - бег приставными шагами, попеременно правым и левым боком.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания: Руки вверх вдох, вниз выдох.</p> <p>6. Направляющий на месте...Класс на месте стой – раз, два! За направляющим по тропинке здоровья – шагом марш!</p> <p>7. Класс, на первый-второй, рассчитайсь! Первые номера три шага вперед. Вторые номера – один шаг вперед. Разомкнулись на вытянутых руках в сторону.</p> <p>7. Общеразвивающие упражнения: 1. И.п. – основная стойка ноги врозь. Выполняем круговые движения головой. В одну и в другую</p>	<p>4 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>30 сек.</p> <p>15 мин.</p>	<p>рук, сохранять правильную осанку.</p> <p>Следить за координацией движений.</p> <p>Соблюдать дистанцию.</p> <p>Разуваются. Выполняют три захода на тропинку, затем обуваются.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>основной нагрузке.</p> <p>Форма организации: фронтальная.</p> <p>Способ выполнения: одновременный.</p>	<p>сторону.</p> <p>2. И.п. – основная стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые вращения плечами – на четыре счета вперед, на четыре счета назад.</p> <p>3. И.п. – основная стойка ноги врозь. Правая рука вверх, левая вниз – соединить за спиной в «замок» до счета 10. Смена положения рук, соединить в «замок» на счет 10.</p> <p>4. И.п. – основная стойка ноги врозь. Повороты корпусом вправо-влево.</p> <p>5. И.п. – основная стойка ноги врозь. Наклоны вправо-влево, вытягивая противоположную руку.</p> <p>6. И.п. – основная стойка ноги врозь. 1) Наклоны вперед, касаясь пальцами пола. 2) Ноги вместе. Наклоны вперед, касаясь пальцами пола. 3) Ноги вместе. Наклоны вперед, касаясь ладонями пола.</p>	<p>Ноги прямые.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------

<p>II.</p>	<p><u>Основная часть.</u></p> <p><u>Цели и задачи:</u></p>	<p>7. И. п. – основная стойка ноги вместе. Приседания 20 раз, не отрывая пятки от пола.</p> <p>8. И.п. – основная стойка ноги вместе. Перекаты с носка на пятку. 1) В медленном темпе. 2) В быстром темпе.</p> <p>9. Сели на пол, ноги вытянуты перед собой. На счет 1-2 – наклоны вперед, на 3-4 – выгибаемся назад.</p> <p>10. «Кошечка» №1, 2, 3, 4. 11. «Неваляшка» 12. «Березка» 13. Прыжки на месте.</p> <p>Первые номера, один шаг вперед, вторые номера, один шаг назад. Первые номера, кругом! Класс, выровнять носки по белой линии.</p> <p>1. Инструктаж по технике</p>	<p>10 сек.</p>	<p>Не отрываем пятки от пола, стараемся держать спину ровно.</p> <p>Стараемся держать спину прямо, не прогибаемся.</p> <p>Ноги прямые, тянемся лбом к коленям. При выгибании назад стараемся увидеть пол за собой.</p> <p>Выдача мячей первым номерам по цепочке.</p> <p>Упражнение выполняется по</p>
------------	--------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие двигательных качеств, координации движения. • Научить различным способам передачи и ловли мяча 	<p>безопасности.</p> <p>2. Объяснение способов ловли мяча: - двумя руками.</p> <p>3. Передача двумя руками от груди:</p> 	<p>3 мин.</p> <p>команде учителя. Сохранять стойку баскетболиста. Обратить внимание. Чтобы кисти рук располагались на поверхности мяча, исключить шлепки по мячу вместо активных его толчков.</p> <ul style="list-style-type: none"> - не выставлять пальцы вперед навстречу передачи. - не передавать мяч резко с близкого расстояния. - передавать мяч точно с оптимальной силой. - не передавать мяч, если его не видит партнер. <p>Встречать летящий мяч, нужно выпрямить руки вперед. Кисти с широко расставленными пальцами образуют воронку.</p> <p>В момент касания ладоней: - мяч захватывается кончиками</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Объяснение способов ловли и передачи мяча.</p> <p>Методы: Словесный, наглядный, метод упражнений.</p> <p>Цели и задачи: Закрепление изученного материала в игре.</p> <p>Методы достижения: игровой, соревновательный.</p> <p>Цель: Закрепление умения передачи мяча.</p>	<p>Передача мяча в парах на месте:</p> <p>а) передача мяча двумя руками от груди. б) передача мяча с двумя руками с отскоком от пола. в) ведение мяча вокруг партнера, возвращаясь на свое место, передают мяч по воздуху.</p> <p>Эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочная 2. Ведение мяча, огибая кегли. 3. Передача мяча над головой. 4. Собрать поговорку о здоровье. 	<p>5 мин.</p> <p>6 мин.</p>	<p>пальцев. - локти сгибаются. - мяч подтягивается к груди. - одновременно сгибаются ноги.</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнений, оказывать индивидуальную консультацию.</p> <p>Следить за точностью передачи.</p> <p>Методы мотивирования соревновательной деятельности: Команда, закончившая эстафету позже, получает 0 баллов, команда победителей 1 балл.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>III.</p>	<p><u>Заключительная часть.</u></p> <p><u>Цели и задачи:</u> Восстановление дыхания и оптимизация ЧСС. Приведение организма в оптимальное для следующей деятельности состояние. Подведение итогов.</p> <p><u>Методы и критерии оценки:</u> - сознательная, активная деятельность обучающегося, - правильность выполнения упражнений, - творческое отношение к своей деятельности.</p> <p><u>Цель:</u> Укрепление мышц брюшного пресса.</p>	<p>Остаются на местах. Упражнения на релаксацию в круге: - Точечная гимнастика - Упражнения для глаз.</p> <p>Построение в одну шеренгу по одному.</p> <p>Выставление оценок.</p> <p>Домашнее задание: - поднимание туловища из положения лежа. Девочки -15 раз, мальчики – 20 раз.</p>	<p>3 мин.</p>	<p>«Эстафета – не служба: Победила дружба!»</p> <p>Упражнения выполняют в спокойном темпе, с закрытыми глазами.</p> <p>Проанализировать и оценить работу обучающихся на уроке. Указать на типичные ошибки. Пригласить ребят на дополнительные занятия.</p> <p>Поблагодарить обучающихся за совместную деятельность. « Урок закончен. До свидания! Направо, в</p>
-------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				раздевалку шагом марш!»
--	--	--	--	----------------------------

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

<p>III.</p>	<p><u>Заключительная часть.</u></p> <p><u>Цели и задачи:</u> Восстановление дыхания и оптимизация ЧСС. Приведение организма в оптимальное для следующей деятельности состояние. Подведение итогов.</p> <p><u>Методы и критерии оценки:</u> - сознательная, активная деятельность обучающегося, - правильность выполнения упражнений, - творческое отношение к своей деятельности.</p> <p><u>Цель:</u> Укрепление мышц брюшного пресса.</p>	<p>Построение в одну шеренгу по одному.</p> <p>Выставление оценок.</p> <p>Домашнее задание: - поднимание туловища из положения лежа. Девочки -15 раз, мальчики – 20 раз.</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Проанализировать и оценить работу обучающихся на уроке. Указать на типичные ошибки. Пригласить ребят на дополнительные занятия.</p> <p>Поблагодарить обучающихся за совместную деятельность. « Урок закончен. До свидания! Направо, в раздевалку шагом марш!»</p>
-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------