Дата: Утверждаю:

**Конспект урока №3 для 3Б класса**

**Задачи:**

1. Обучение стойке баскетболиста и перемещению в стойке.

2. Обучение ведению мяча в движении.

3. Развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств.

4. Воспитание дисциплинированности, «чувство мяча».

**Место проведения:** Спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи, фишки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  П /п | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **I часть**  **IIчасть**  **III часть** | **1. Построение, сообщение задач урока**  **2. Строевые приемы**  **3. Ходьба:**   * без задания * на носках, руки на пояс * на пятках, руки за голову * на внешней стороне стопы, руки на пояс * на внутренней стороне стопы, руки на пояс * носками наружу, руки на пояс * носками вовнутрь, руки на пояс * перекаты с пятки на носок, руки на пояс * Быстрая ходьба   **4. Бег:**   * без задания * приставными прыжками правым (л) боком * два раза правым боком, два левым * спиной вперёд * скрестно правым (л) боком * быстрая ходьба   **5. Ходьба на восстановление дыхания**  1 дугами наружу руки вверх  2 руки вниз  **Перестроение в колонну по два**  **ОРУ на месте**  И.п. – о.с., руки на пояс, наклоны головы  1-вперёд, 2-назад,3-влево, 4-вправо  И.п. – то же, круговые движения в локтевом суставе  1-4 вовнутрь  5-8 наружу  И.п. – то же, руки вперёд, круговые движения в плечевом суставе  1-4 вовнутрь  5-8 наружу  И.п. – то же, руки перед грудью  1-2 отведение согнутых рук назад  3-4 прямых (влево вправо)  И.п.- то же, левая рука вверху  1-2 отведение рук назад  3-4 смена положения рук  И.п. – широкая стойка ноги врозь, правая рука вверху левая на пояс, наклоны:  1-2 влево  3-4 вправо  И.п. –то же, руки на пояс, наклоны:  1 – вперед  2 - назад  3 – влево  4 - вправо  И.п. –то же, наклоны:  1 - к левой ноге  2 - вперёд  3 - к правой  И.п. – о.с. руки на пояс, прыжки:  10 – на правой ноге, 10 – на левой, 10 – на двух  **Построение в две команды**  **Ведение мяча**  1. Ведение мяча в средней стойке  2. Ведение мяча правой и левой рукой.  3. Эстафета с ведением мяча  4. Игра «попади в ворота»  Перестроение в одну колонну  **Упражнения на восстановление дыхания в движении**  Руки вверх глубокий вдох, руки вниз выдох.  **Построение**  **Подведение итогов урока**  **Выставление оценок**  **Домашнее задание** | 1’  30с.  20с.  2’  20м  20м  20м  20м  20м  20м  20м  20м  20м  3’  30м  30м  0м  20м  20м  10м  4-5 раз  10-15 с  4-5 р  2-3 р.  5-6р.  5-6р.  5-6р.  5-6р.  4-5р.  12-16р.  12-16р.  15 мин  7мин.  3-5раз.  5мин.  2мин.  1мин  1 мин. | Задачи сообщить в доступной форме  «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»  Соблюдаем дистанцию 2-3 м.  Дистанция два шага  Спина прямая, плечи развёрнуты  Руки на пояс  Следим за осанкой  Плечи развернуты, смотрим вперед  Помощь подсчётом  Темп средний переходящий в быстрый  Дистанция два шага  Темп средний.  Руки на пояс  Смотрим через правое плечо  Темп быстрый переходящий в средний  Руки через стороны вверх глубокий вдох  Руки через стороны вниз выдох  «На лево в колонну по два марш!»  Темп медленный  Следим за осанкой  Выполнять под счет  Темп выполнения средний  Выполняем под счёт  Руки в локтях не сгибать  Выполняем под счёт ноги в коленных суставах не сгибать  Темп средний  Выполняем под счёт  Наклоны как можно глубже, ноги в коленных суставах не сгибать  Следить за осанкой  Класс разделить по 2 человека. У каждого по баскетбольному мячу. У слабо подготовленных – по футбольному мячу.  Ведение мяча бывает низкое, среднее, высокое  Учащиеся расходятся по залу и выполняют ведение мяча на месте поворачиваясь вправо, влево.  Учащиеся встают в затылок парами на одной из сторон зала. Мяч у первого игрока. Первый ведёт мяч правой рукой, до ориентира и ведёт мяч обратно, взяв мяч в руки, передаёт мяч следующему участнику и т.д. мяч вести только одной рукой, брать его в руки нельзя. Затем задание выполняется левой рукой.  То же, но ведение выполнять удобной рукой. Побеждает команда, которая первой пробежит эстафету. И правильно выполнит задание.  Учащиеся становятся напротив друг друга, ноги врозь (так что бы прокатывался мяч), на расстоянии 4-6 метров.  Игрок катит мяч (сам остаётся на месте). Если он попадает в «ворота» (между ног), то получает очко. Кто больше наберёт очков.  В колонну по одному направо в обход шагом «марш!»  Вдыхаем глубоко, постепенно; выдыхаем медленно, равномерно.  Добиться дисциплинированности  Отметить наиболее активных  Наиболее активным  Упражнения для развития на скоростно - силовых способностей. |