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 головы1-вперёд, 2-назад,3-влево, 4-вправоИ.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 рукИ.п. – широкая стойка ноги врозь, правая рука вверху левая на пояс, наклоны: 1-2 влево 3-4 вправоИ.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 стойке2. Ведение мяча правой и левой рукой.3. Эстафета с ведением мяча4. 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.2’20м20м20м20м20м20м20м20м20м3’30м30м0м20м20м10м4-5 раз10-15 с 4-5 р2-3 р.5-6р.5-6р.5-6р.5-6р.4-5р.12-16р.12-16р.15 мин7мин.3-5раз.5мин.2мин.1мин1 мин. | Задачи сообщить в доступной форме«Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»Соблюдаем дистанцию 2-3 м.Дистанция два шагаСпина прямая, плечи развёрнутыРуки на поясСледим за осанкойПлечи развернуты, смотрим впередПомощь подсчётомТемп средний переходящий в быстрыйДистанция два шагаТемп средний. Руки на поясСмотрим через правое плечоТемп быстрый переходящий в среднийРуки через стороны вверх глубокий вдохРуки через стороны вниз выдох «На лево в колонну по два марш!»Темп медленныйСледим за осанкойВыполнять под счетТемп выполнения среднийВыполняем под счётРуки в локтях не сгибатьВыполняем под счёт ноги в коленных суставах не сгибатьТемп среднийВыполняем под счётНаклоны как можно глубже, ноги в коленных суставах не сгибатьСледить за осанкойКласс разделить по 2 человека. У каждого по баскетбольному мячу. У слабо подготовленных – по футбольному мячу.Ведение мяча бывает низкое, среднее, высокоеУчащиеся 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 дисциплинированностиОтметить наиболее активныхНаиболее активнымУпражнения для развития на скоростно - силовых способностей. |