**Конспект урока физкультуры.**

**Тема. Ловля и передача мяча в движении, ведение на месте.**

**Цель:** отрабатывать умение выполнять бросок мяча снизу; развивать скоростно-силовые качества; воспитывать дисциплинированность.

**УУД:**

*Предметные:* отрабатывать умение выполнять бросок мяча снизу

*Личностные:* развитие навыков сотрудничества.

*Регулятивные:* определять наиболее эффективные способы достижения результата.

*Познавательные:* укреплять навык самоконтроля.

*Коммуникативные:* умение работать в малых группах.

**Оборудование:** 3 стула, 3 баскетбольных мяча

**Ход урока.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название частей** | **Содержание урока** | **Доз.** | **УУД** |
| **I** | **Вводная часть** |  | **10 -12 мин** |  |
|  | А) построение в одну шеренгу. | -В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! |  | Слежу за дисциплиной |
|  | В) Орг. Начало урока. | -Тема нашего урока: «Ловля и передача мяча в движении, ведение на месте».  -Цель нашего урока: научиться ловить и передавать мяч в движении, вести мяч на месте.  -Расчет по порядку.  -Кто отсутствует.  -Техника безопасности: без разрешения учителя нельзя лесть на канат, шведскую стенку, и только вместе с учителем. При беге в спину не толкать, на пятки не наступать, подножки не делать, без разрешения учителя спортивный инвентарь не брать, мячами не кидаться друг в друга. |  |  |
|  | Г) Ходьба.  Значение: | Способствует формированию правильной осанки.  -Направо. В обход по залу шагом марш, расстояние между учениками 2 шага.  -руки на пояс на носках шагом марш.  -руки за голову на пятках шагом марш.  -руки в стороны обычным шагом.  -вперед, к плечам, за спину, на колени. | 4шага  4шага  4шага  4шага  2 раза | Соблюдаем осанку, мышцы живота втянуть. |
|  | Д) Бег.  Значение: | Способствует развитию выносливости, укреплению мышц ног.  -Приступаем к беговым упражнениям.  -Бегом марш – бег в медленном темпе.  -Руки на пояс ставь, правым боком приставными шагами марш,  -Левым боком приставным шагом, за направляющим выполняем.  -Восстановление дыхания, шаг короткий руки в стороны, вверх. | 2-3 круга | При беге руки согнуть в локтях, сохранять дистанцию.  спина ровная,  дыхание ровное,  дышим через нос. |
|  | Е) Перестроение.  Значение: | Способствует быстрой организации класса.  -За направляющим, через середину в колонну по 3 марш  - Направляющий на месте стой – 1-2.  -На право! |  | Слежу за перестроением.  Соблюдаем дистанцию – 2 шага. |
|  | Ё)Общеразвивающие упражнения без предмета. |  |  |  |
|  | Значение: | Способствует развитию мышц спины, шеи, брюшного пресса, формированию правильной осанки. |  |  |
|  | 1) Упражнение на восстановление дыхания | - и.п. – о.с.  - 1, 2 – руки через стороны вверх, поднимаемся на носки  - 3 – 4 – и.п.  - и.п. принять! Упражнение начинай! | 1 мин. | Д-1–2 вдох, 3-4 выдох  П - зеркальный  Т- медленный  На носки поднимаемся повыше |
|  | 2) наклоны головы. | -И. п. - пятки вместе носки врозь руки на пояс, на:  -1 - наклон головы вперед.  -2 - назад.  -3 - влево.  -4 - вправо. | 6-8раз | П – зеркальный.  Т – средний.  Д - равномерное  Следить за осанкой,  задания выполнять  под счет |
|  | 3) Круговые движения руками | -и.п. – руки к плечам, ноги на ширине плеч  - 1-4 – делаем вращение руками вперед  - 1, 4 – то же назад  - и.п. принять! Упр. начинай! | 6-8 раз | Д – ровное  П – зеркальный  Т – средний  Спина прямая |
|  | 4) «Пружинка» | - и.п. – о. с.  - 1- руки вверх, поднимаемся на носки  - 2- наклон, пальцами касаемся пола,  - 3- присесть  - 4- и.п.  - и.п. – принять!  Упр. начинай! | 6-8 раз | Д – равномерное  П – боком  Т- средний  Наклон пониже |
|  | 5) наклоны туловища | - и. п. - ноги на ширине плеч:  -1- наклоны туловища вперед.  -2 - наклон туловища назад.  -3 - наклон в левую сторону.  -4 - наклон в правую сторону. | 6-8 раз | ноги прямые. |
|  | 6) прыжки | -- и. п. – о.с.  -1 – прыжок, ноги врозь делаем хлопок над головой  -2 – и.п.  - 3, 4 – то же самое  - и. п. принять!  Упр. начинай! | 8-10р. | Д – учащенное  П – зеркальный  Т – быстрый  спина прямая |
|  | 7) Упр. на дыхание | - повторяем первое упр. | 10-12  раз |  |
|  | Итого | -Ребята вы все были молодцы. Правильно выполняли все упражнения. |  |  |
| **II** | **Основная часть** |  | **25 – 28 мин** |  |
| **1** | Ведение мяча.  *Значение:*  Объяснение (показ) учителя:  **Итог:** | Развивать физические качества, координацию движений.  - Направо! К концу зала сомкнуться.  - Кругом!  - Сейчас мы будем выполнять ведение мяча. Вам нужно ударять мяч правой рукой об пол каждый раз, когда вы шагаете левой ногой. Доходим до стула, выполняя ведение, обратно – тоже выполняем ведение. Выполняем тремя колоннами, один за другим.  - Ребята, вы все были молодцы, правильно выполняли ведение мяча. | 8 минут | Основные ошибки:  торопливость и нарушение целостности движения и ритма.  Слежу за техникой выполнения |
| **2**  **3** | Ловля и передача мяча на месте  Значение  Объяснение (показ) учителя:  Выполнение  **Итог:**  **Игра «Змейка»**  Значение:  Содержание:  Проведение.  **Итог** | Развивает ловкость, быстроту, выносливость  (делю детей в трех колоннах на 2 половины)  - Дети, вам нужно бросить мяч тому, кто стоит напротив вас. Поймали, бросили опять.  По сигналу начинаем.  -Ребята вы все были молодцы. Правильно выполняли все упражнения.  - Начинаем по сигналу.  - Молодцы вы справились с этим заданием.  Развивать физические качества, силу, ловкость, быстроту, смелость.  Участники колонн размыкаются. В каждой колонне, по очереди, выходит один игрок и выполняет ведение мяча вокруг каждого участника. После того, как один игрок закончил ведение, он становится в конец колонны, а ведение выполняют следующие игроки. Выигрывает та, команда, которая первая закончит ведение.  Начинаем по сигналу.  Молодцы вы справились с этой игрой | 9 мин  9мин. | Слежу за техникой выполнения, за дисциплиной.  За пределы спортивной площадки не выходить, друг друга не толкать, выполнять указания учителя  Слежу за правилами проведения игры, за дисциплиной |
| **III** | **Заключительная часть.** |  | **5 мин** |  |
|  | Перестроение  Игра «Светофор»  на внимание.  Значение  Содержание  Проведение  Итог | - В одну шеренгу становись.  Развивать внимание  Называю цвета светофора, а учащиеся выполняют движения, соответствующие названному цвету.- Красный жёлтый зелёный жёлтый зелёный красный красный желтый  По сигналу начинается игра  Ребята вы все справились с заданием | 1 мин  1мин  1 мин  0.5 мин | Выполнять те задания, которые говорит учитель  Правила:  красный – прыжок, жёлтый – присед, зелёный – хлопок.  Слежу за правилами выполнения игры |
|  | Подведение  **Общий итог урока** | - Молодцы! Самыми внимательными были….  -Ребята, чем мы сегодня занимались?  -Урок закончен. До свидания. | 0,5 мин  1 мин |  |