

План-конспект пробного урока, проведенного в АСОШ №2 в 3В классе

Предмет: физическая культура

Класс: 3В

Дата проведения: 26.10.2021

Тема урока: Подвижные игры на материале баскетбола.

Тип урока: урок рефлексия

Место проведения: спортивный зал

Цель: Создать условия для совершенствования элементов, технических приёмов в баскетболе.

Задачи:

1. Закрепление техники ведения и броска мяча двумя руками от груди;
2. Развитие ловкости, быстроты у учащихся посредством упражнений;
3. Воспитывать коллективизм, чувство ответственности, взаимовыручки, товарищество посредством упражнений.

Инвентарь: баскетбольные мячи (14), свисток.

План урока	Дозировка	Ход урока (содержание)	Примечания
Вводная часть	10 мин		
1. Построение в шеренгу	1 мин	Учащиеся выстраиваются в одну шеренгу	Для построения в шеренгу подается команда: «В одну шеренгу становись!» «Равняйся!» «Смирно!»
2. Рапорт	1 мин	После построения в шеренгу дежурный сдает рапорт, студент принимает рапорт и	Проверяется готовность учащихся к уроку. Перед рапортом подаются команды :

3. Задачи	1 мин	делает замечания по рапорту и разрешает дежурному встать в строй. -Здравствуйте, ребята, меня зовут Чулпан Тамировна, и урок физической культуры у вас проведу я. Задача урока: Закрепление техники ведения и броска мяча в корзину от груди двумя посредством упражнений	«Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!». Дежурный после рапорта возвращается в строй. Учитель здоровается с классом и сообщает о задачах и ходе урока Подаются команды: «Равняйсь!» «Смирно» «Напра-во!» «Налево в обход шагом – марш!»
3.Бег	2 мин	-Соблюдаем дистанцию, спина прямая вдыхаем через нос, выдыхаем через рот.	«Бегом, марш!» Следим за соблюдением правил безопасности.
А) Бег с высоким подниманием бедра	30 с	-Бег с высоким подниманием бедра. Спина прямая, соблюдаем дистанцию	
Б) Бег с захлестом голени	30 с	-Бег с захлестыванием голени. Туловище наклонена чуть вперёд. Руки работают также, как при беге.	
В) Бег правым боком	30 с	- Бег правым боком. Спина прямая, руки на поясе, галопом вправо.	
Г) Бег левым боком	30 с	- Бег левым боком. Спина прямая, руки на поясе, галопом влево.	
4. Разновидности ходьбы	2 мин	- Переходим на ходьбу, восстанавливаем	Соблюдаем дистанцию

Восстанавливание дыхания Перестроение	10 с	дыхание	«Вдох-выдох»
	20 с	- Руки на пояс, идем на носках - Руки за голову, идем на пятках	
	20 с	- Руки в замочек, круговые движения, разминаем кисти рук.	
	20 с	- Сбрасывание костей - Обычная ходьба, восстанавливаем дыхание.	
	20 с	После восстановления дыхания, ученики	
	10 с	строятся в одну шеренгу для выполнения ОРУ.	
	30 сек	-А теперь выполним общеразвивающие упражнения.	
4. Выполнение общеразвивающих упражнений в движении.	6 мин	-Первое упражнение, наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс Следующее упражнение круговые движения в плечевом суставе. И.п. – ноги врозь, руки к плечам. На счет 1,2,3,4 - вперед, 5,6,7,8 – назад.	«Вдох-Выдох»
	1 мин	Следующее, круговые движения руками.	
а) наклоны головы			«Направляющий на месте!» «Стой

б) круговые движения в плечевом суставе.	1 мин	И.п. руки вперёд. На счет 1,2,3,4 - вперед, 5,6,7,8 – назад. -Следующее упражнение, круговые движение туловища: На счет 1-поворот туловища налево, приставление ноги вперед На счет 2- и.п. На счет 3- поворот туловища направо, преставление ноги назад. На счет 4- и.п. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. На	1,2» «Нале-во!» «По 3 рассчитайсь - Первые номера на месте, вторые 4 шага, третье номера 6 шагов вперед шагом марш: «Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь» «Исходное положение принять!» «Упражнение вперед начинай!»
в) Круговые движения руками	1мин	счет 1- выпад вперед правой ногой. На счет 2- и.п. На счет 3-выпад левой ногой. На счет 4 – и.п И.п. – стойка ноги врозь. На счет 1-	«Стой, раз, два» «Исходное положение принять!» «Упражнение вперед начи-най!» «Стой, раз два»
г) Повороты туловища	1 мин	прыжок, ноги в стороны, хлопок над головой. На счет 2- и.п. На счет 3 - прыжок, ноги в стороны, хлопок над головой. На счет 4 – и.п - Давайте повторим технику ведение мяча. Существует несколько видов	«Исходное положение принять!»«Упражнение вперед начи-най!» «Стой, раз два» «Исходное положение принять!» «Упражнение вперед начи-най!»
д) Выпады вперед	1 мин	ведения - Ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение). Мяч при этом варианте ведения после каждого	«Стой, раз, два» «Исходное положение принять!»

Б) Низкое ведение	4мин	X X X X X X X X X Учитель X ученики И.П. ноги немного согнуты в коленях и должны хорошо пружинить. Рука в локтевом суставе почти неподвижна. -Выполняем среднее ведение мяча. X X X X X X X X ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ X X X X X X X X X X -Учитель X - ученики - И.П. ноги немного согнуты в коленях и должны хорошо пружинить. Рука в локтевом суставе почти неподвижна. -Ведение мяча с низкой, со средней и высокой посадкой. X X X X X X X X ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ X X X X X X X X X	«И.п. принять» «упражнение начинать»
--------------------------	-------------	---	---

В) Среднее ведение	4мин	Учитель Х ученики - Первые номера ведут мяч, обходят второй номер, возвращается на место и передает мяч второму номеру. Вторые номера делают тоже самое. -Следующее, что мы с вами повторим – это броски мяча двумя руками от груди. - В и. п. – мяч примерно на уровне груди, без напряжения, но прочно охвачен пальцами. Ладони не должны касаться мяча. Взгляд направлен на цель и не оставляет ее на протяжении всего броска. Так как бросок выполняется двумя руками, расположение ног может изменяться: стопы, носками направленные в сторону корзины, ставятся параллельно на одном уровне или одна из них (любая) выставляется вперед. Выпуск мяча осуществляется	«И.п. принять» «упражнение начинать»
Г) Низкое, среднее, высокое ведение			«И.п. принять» «упражнение начинать»

2. Броски мяча двумя руками	4 мин	после его проноса вдоль туловища и лица снизу вверх обеими кистями и последующего полного выпрямления рук. Одновременно все части тела выпрямляются вверх. После того как мяч покинет кончики пальцев, делается шаг вперед, сопровождая бросок. - Ребята, кто мне скажет, что такое баскетбол? - Это спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника. - Сколько команд играют? В баскетболе играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды - забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. - Может кто-нибудь знает, историю	«И.п. принять» «упражнение начинать»
------------------------------------	--------------	---	---

возникновения баскетбола?

- Хотите расскажу? В 1891 году в США учитель, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. Игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол, игроки перекидывали мяч друг другу и затем пытались закинуть его в корзину. Через год Нейсмит разработал первые правила игры в баскетбол.

-Итак, теперь давайте мы с вами устроим эстафету.

- Первые номера – первая команда, а вторая – вторая, третья - 3 команда. В эстафете победит та команда, которая быстро и самое главное правильно выполнит задания.

X X X

X X X

X X X

3. Теоретические сведения о баскетболе	4 мин	☒ - учитель X - ученики Первый человек стоящий в колонне делает 6 шагов вперед и встает лицом к своей колонне. По сигналу он передаёт мяч первому игроку своей команды. Этот игрок должен поймать мяч, после он выбегает вместо первого игрока и передает мяч другому. А тот идет в конец колонны и должен сесть. Выигрывает команда, которая первой закончит игру. X X X ☒ X X X X X X ☒ - учитель X - ученик По команде первый участник бежит с ведением мяча вперед, оббегает стойку, добегают до средней линии и передаёт мяч второму участнику двумя руками от груди, сам становится в конец колонны.	Класс «Разойдись». В одну шеренгу становись. Равняйся Смирно Положить мячи. Ученики слушают и отвечают на вопросы учителя.
---	--------------	--	---

Эстафета А) «Передал-садись»		X X X X X X X X X X - Учитель X – ученик Подается сигнал «Высокое ведение мяча» - бросок в кольцо, «Низкое ведение мяча» - бросок, «Среднее ведение мяча» - бросок, «Низкое ведение мяча» - бросок, «Среднее ведение мяча» - бросок, «Низкое ведение мяча» - бросок, «Высокое ведение мяча» - бросок в кольцо, «Высокое ведение мяча» - бросок в кольцо, «Среднее ведение мяча» - бросок, Перестроение в одну шеренгу -Что мы делали сегодня на уроке? -Молодцы ребята. Хочу отметить	
--	--	---	--

	3 мин	активных ребят. -Вашим д\з будет повторить технику ведения мяча. У кого нет мячей, вам нужно выполнить имитацию ведения мяча. - На этом наш урок подошел к концу. Мне понравилось, как вы работали сегодня и занимались на уроке. Всем спасибо за урок. До свидания!	По 3 рассчитайсь . Первые номера – один шаг, вторые номера – 3 шага, третьи номера – 5 шагов вперед шагом марш. Налево. Один человек из каждой колонны возьмите мяч Начинаю и заканчиваю по свистку
--	-------	---	---

«Веди и передавай»			Начинаю и заканчиваю по свистку
	3 мин		
«Ведение по сигналу – бросок»			Начинаю и заканчиваю по свистку

Заклучительная часть 1.Перестроение 2. Подведение итогов 3. Домашнее задание	3 мин		Подается команды «Разойдись, в одну шеренгу становись» «Класс, равняйся!» «Смирно!», «Вольно!» Подводят итоги уроков
--	--------------	--	--

4. Организованный выход из зала	5 мин 30 с 2 минуты 1 мин. 1 мин 30 с		Подаются команды: «Равняйся, смирно! Нале-во, за направляющим в одну колонну на выход шагом марш!»
--	--	--	---