Урок подвижных игр с элементами баскетбола.
3-й класс

Базаевой Эллы Аркадиевны

- **Задачи урока:**
- **1)** ***образовательные***: научить передачам двумя руками от груди и сверху из-за головы; совершенствовать ловлю мяча двумя руками;
- **2)*оздоровительные***: укреплять здоровье; развивать ловкость, координацию, быстроту;
- **3)*воспитательная:*** прививать активность, внимательность и чувство коллективизма
  Инвентарь: баскетбольные мячи.
-

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная (14-15мин)	1.Постороение в одну шеренгу, приветствие, сообщение задач урока	До 1 мин	Соблюдать правильную осанку
	2. Разновидности ходьбы (на носках, руки в стороны; на пятках, руки вверх; в полу-приседе, руки на пояс)	1-2 мин	Туловище держать прямо, голову поднять, спина прямая
	3. Разновидности бега (равномерный; «змейкой»; приставным шагом левым (правым) боком)	1-2 мин	Дистанция – 2 шага
	4. Перестроение в колонну по два	До 30 с	Поворотами в движении. Указать дистанцию и интервал (3 шага)
	5. Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами: • исходное положение (И.П.) – основная стойка, мяч в руках внизу. 1-2 – подняться носки, руки вверх, прогнуться; 3-4 – И.П. •И.П. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1- руки вверх; 2- наклон влево; 3- руки вверх; 4- наклон вперед; 5 – руки вверх; 6 – наклон вправо; 7- руки вверх; 8 – И.П. •И.П. – то же, мяч в согнутых руках. 1 – поворот туловища влево, выпрямить руки; 2- И.П.; 3-4 – то же вправо; •И.П. – основная стойка, мяч в согнутых руках. 1- присед, мяч вперед; 2- И.П.; 3- присед, мяч над головой; 4- И.П.; •И.П.- то же. Вращение мяча вокруг тела влево(вправо); •И.П. –стойка ноги врозь. Вращение мяча вокруг тела влево(вправо) •И.П. – Вращение мяча вокруг ног «восьмеркой»	5-6 мин 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз	Раздать мячи. Удерживать равновесие. Руки прямые. С большой амплитудой. Удерживать равновесие. В индивидуальном темпе. На мяч не смотреть. Удерживать равновесие.
	6. Подбрасывание мяча с хлопками и его ловля	До 1 мин	Высоту учащиеся регулируют самостоятельно.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная (25-27 мин)	1. Передача мяча двумя руками от груди: •по воздуху; •с ударами об пол	3-4 мин	Учащиеся стоят в две шеренги, лицом друг к другу, у одной шеренги мячи. Следить за точностью передачи. Одна нога немного впереди, колени согнуты. Мяч возле груди, пальцы широко расставлены.
	2. Передача мяча в движении (ведение мяча-остановка-передача двумя руками от груди-стать в конец колонны напротив)	3-4 мин	Команды перестраиваются в четыре колонны друг против друга. При остановке оттолкнуться левой ногой и приземлиться на обе ноги, поймав мяч одновременно двумя руками. Вид передачи – по заданию учителя
	3. Эстафета «Гонка мячей над головой»	3-4 мин	У управляющего каждой команды – по баскетбольному мячу. По сигналу учителя игроки передают мяч над головой в конец колонны и назад. Побеждает команда, у которой мяч быстрее окажется у первого игрока
	4.Эстафета «Гонка мячей под ногами»	3-4 мин	Ноги игроков широко расставлены, дистанция между игроками – 1 шаг. Условия проведения эстафеты аналогичны предыдущей.
	5. Эстафета «Гонка мячей “волной”»	3-4 мин	Игроки стоят на расстоянии 1 м друг от друга. По сигналу учителя первый игрок передает мяч сверху над головой, второй – снизу и т.д.
	6. Эстафета «Передал – садись!»	3-4 мин	Игроки стоят в колонну по одному, капитан с мячом – к ним лицом на расстоянии 4-5 м. По сигналу учителя капитан передает мяч заданным способом первому участнику, тот – возвращает мяч обратно капитану и садится. Побеждает команд, финишировавшая первой
	7.Ведение мяча по прямой и «змейкой»	2-3 мин	В колонну по одному в медленном темпе

Заключительная (3-5 мин)	**1. Упражнения для профилактики простуды:** **•И.П. – основная стойка. Спиралевидными движениями провести пальцами от висков к затылку;** **•И.П. – сидя с перекрещенными ногами. Поглаживание ушных раковин по краям, по бороздкам внутри раковин и за ушами;** **•И.П. – то же. Поглаживание области грудной клетки, произнося: «Я хороший(-ая), умный(-ая), добрый(-ая)»;** **•И.П. – то же. Поглаживание живота по часовой стрелке, похлопывание ладонью, кулаком; снова поглаживание, пощипывание; имитация движения человека, замешивающего тесто; снова поглаживание;** **И.П. – то же. Поглаживание, пощипывание, растирание голеней и бедер**	**2-3 мин**	**В индивидуальном темпе**	
	2. Построение в одну шеренгу	До 30 с	По росту	
	3. Подведение итогов урока	1-2 мин	Оценить деятельность учащихся на уроке	
	4. Домашнее задание	До 30 с	Выполнять комплекс для профилактики простуды	