КОНКУРС «Я-УЧИТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ»

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании

средства двигательной направленности.

План-конспект урока по физической культуре

из раздела "Баскетбол"

Тема урока: «Ведение баскетбольного мяча»

учитель ФК: Кулага А.М.

Технологическая карта урока физической культуры

Название урока	Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании средства двигательной направленности.
Тема	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча
Тип урока	Комбинированный
Класс	3 класс
Цель урока	Формировать навык ведения баскетбольного мяча на месте и в движении
Планируемые результаты: **Предметные:** **Регулятивные:** **Личностные:**	 - ознакомление с техникой ведения мяча; - совершенствование основных видов ведения мяча; - совершенствование соревновательных способностей. - самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; - положительное отношение к занятиям двигательной активностью. - овладение приемами мобилизации, релаксации и духовного самосовершенствования. - ценностное отношение к своему здоровью. - потребность в здоровом образе жизни.

Методы обучения	Словесный, наглядный, фронтальный, игровой, соревновательный
Место проведения	Спортивный зал
Время урока	40 минут
Оборудование	Баскетбольные мячи, свисток, карточки: здоровое питание и режим дня
Учитель	Кулага Андрей Михайлович

№	Этап урока	Содержание	Дозировка	Формируемые УУД
1	***ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ*** 1.Организационный момент. Эмоциональный настрой на урок. 2.Сообщение темы урока	1.Построение, приветствие. 2.-Отгадайте загадку: Между двух пустых корзин Десяток бегает один.(баскетбол) Скажите что вы знаете о баскетболе? Вопросы: 1. Родина баскетбола? 2.Кто придумал игру? 3. Сколько человек играет в команде? 4. Входит ли баскетбол в состав Олимпийских игр?	10 мин	Построение в шеренгу, проверка готовности класса к уроку, наличие спортивной формы. Отметить отсутствующих. Краткий инструктаж по ТБ. Корректировка ответов учащихся. - США - Джеймс Нейсмит - 5 человек. - входит.

	<u>Цель</u>: достичь среднего уровня физической нагрузки. Организовать постепенное включение в работу органов и систем, разогревание опорно-двигательного аппарата обучающихся. **Задача:** Обеспечить плавный переход от подготовительной части урока к основной.	Передвижения с мячом: - ходьба обычная; - ходьба на носках мяч вверх; - ходьба на пятках мяч за спину; - ходьба в полуприсяде мяч в перед. Специальные беговые упражнения: - медленный бег; - бег приставным шагом мяч перед собой по переменно правым и левым боком; Упражнения на восстановление дыхания: Мяч вверх вдох, Низ выдох.	½ круга ½ круга ½ круга ½ круга ½ круга ½ круга	Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!». Налево в обход шагом ! Согласованность действий, четкое выполнение команд. Соблюдать дистанцию, спина прямая. Смотреть вперед. Упражнения выполняются в обход по залу в колонну по одному.

	Цель: Развитие и укрепление Всех групп мышц. Подготовить организм к основной нагрузке.	Выполнение упражнений на ловлю мяча; -подбросить мяч вверх выполнить два хлопка спереди и поймать мяч обратно; -подбросить мяч вверх выполнить два хлопка за спиной и поймать мяч обратно; -подбросить мяч вверх выполнить поворот на 360 и поймать мяч обратно; Построение в одну шеренгу Расчет из одной шеренги в три **Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами:** **1.** И.п. – основная стойка ноги врозь, мяч внизу. Выполняем наклоны головы. В перед, назад, влево, вправо. **2.** И.п. – основная стойка ноги врозь, мяч внизу. 1- руки вперед, 2 – руки вверх, 3 - руки вперед, 4 – руки вниз.	½ круга ½ круга ½ круга 4 - 6 раз 4 – 6 раз	Соблюдать дистанцию 2-3 шага, сохранять правильную осанку. Следить за координацией движения. Руки перед грудью, смотрим вперед Руки полностью выпрямляем.

		3. И.п. – Основная стойка ноги врозь, мяч вверху. 1,2 наклон влево 3.4 наклон вправо	6 – 8 раз	Руки вверх, полностью выпрямляем
		4. И.п. – основная стойка ноги врозь, мяч перед собой. 1. наклон вперед касаемся пола мячом 2. И.п 3. наклон вперед касаемся пола мячом 4. И.п	6 – 8 раз	Ноги не сгибаем.
		5. И.п. – основная стойка ноги врозь, мяч внизу. 1. делаем шаг вперед, поднимаем руки вверх, прогибаемся. 2. шаг назад, опускаем руки вниз.	6 – 8 раз	Смотрим вверх, на мяч. Шагаем вперед попеременно правой и левой ногой.
		6. И.п. – основная стойка ноги врозь, мяч внизу. 1. приседаем руки вперед. 2. встаем руки вниз.	6 – 8 раз	Не отрываем пятки от земли, стараемся держать спину ровно.

	Цель: совершенствование координации движений. Совершенствование навыков ведения мяча на месте. ***<u>Самооценка выполнения упражнения</u>***	**7.** Ведение мяча на месте правой и левой рукой. -Оцените свой уровень выполнения ведения мяча на месте. Если считаете, что достигли высокого уровня -поднимите руку вверх, если необходимы еще тренировки - вытяните руку перед собой. Перестроение из 3 шеренг в 1 шеренгу.		Сохранять стойку баскетболиста. Обратить внимание. Чтобы кисти рук располагались на поверхности мяча, исключить шлепки по мячу вместо активных его толчков. Учитель определяет уровень сформированности навыка ведения мяча на месте.
2	***ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ*** **<u>Цели и задачи</u>:** Развитие	Перестроение в 2 колонны	25 мин	Не выбегать до передачи

	двигательных качеств, координации движения. Научить различным способам ведения мяча. Узнать что такое здоровое и вредное питание. Составить правильный режим дня.	Соревновательные эстафеты с карточками «Здоровый образ жизни». Классификация ведения мяча? **Эстафета 1** Бег с ведением мяча до фишки и обратно **Эстафета 2 «Полезное и вредное питание»:** Бег по прямой до стула, на котором лежат карточки, берем одну карточку и возвращаемся обратно передаем эстафету. Следующий выполняет то же самое. После окончания эстафеты, по очереди поднимаем карточку с картинкой и объясняем вредная это пища или нет. **Эстафета номер 3 «Режим дня»** Бег змейкой до стула, берем карточку (картинка с режимом дня) и возвращаемся по прямой обратно, передаем эстафету. По окончании эстафеты задача встать по порядку от начала дня до вечера.		эстафеты, строго соблюдать очередь в колоне. Умение правильно выполнять совестные команды. Умение применять полученные знания о правильном питании и режиме дня.

3	***ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ***		5 мин	
	<u>Цели и задачи:</u> Восстановление дыхания и оптимизация ЧСС. Приведение организма в оптимальное для следующей деятельности состояние. Подведение итогов.	**1.Упражнения на релаксацию в колонах:** - дыхательные упражнения. - упражнения на координацию движения. Построение в одну шеренгу по одному. **3.Рефлексия** - Понравился ли вам урок? Сделайте шаг вперед, учащиеся, оценивающие свою работу на уроке на отлично. -Сделайте 3 шага вперед учащиеся, у которых возникли трудности при выполнении физических упражнений. Почему? **4.Дифференцировнное домашнее задание**. Основная группа - поднимание туловища из положения лежа. Девочки -15 раз, мальчики – 20 раз.	1 мин 3 мин 1 мин	Упражнения выполняют в спокойном темпе, с закрытыми глазами. Проанализировать и оценить работу обучающихся на уроке. Указать на типичные ошибки. Поблагодарить обучающихся за совместную деятельность. « Урок закончен. До свидания! Направо, в раздевалку шагом марш!»

На уроках БАСКЕТБОЛА

Учитель должен следить за тем, чтобы учащиеся:

· Не выполняли ведение мяча с опущеной головой.

· Не сталкивались, видели впереди стоящего.

· Не толкали в спину и не отбирали мяч со спины.

· Не выставляли пальцы вперед навстречу передаче.

· Не передавали мяч в спину партнера.

· Не ставили подножек.

· Не выставляли локти.

· Не толкались руками.

· Не выполняли резкой передачи мяча с близкого расстояния.

Учащиеся должны помнить, что:

1. Запрещается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические упражнения; без наблюдения учителя находиться в спортивном зале;

2. Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит.

Во время ведения мяча

1. Не бить по мячу кулаком или ладонью

2. Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников;
3. Уметь выбирать оптимальную скорость;
4. Избегать столкновений:

- предугадывать перемещения соперника;
- уметь вовремя снизить скорость или остановиться;
- уметь изменять направление.