**Открытый урок по физкультуре в 3 классе**

**План-конспект  урока**

**по баскетболу»**

**«Стойка баскетболиста, остановка прыжком. Передача и ловля мяча».**

***Задачи урока:*** 1) образовательные: научить передачи 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.

***Цель урока:*** 1) формирование двигательных навыков у обучающихся; 2) привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

***Тип урока:*** обучающий.

Форма организации: традиционная.

***Методы обучения:*** словесный, наглядный, фронтальный, игровой, соревновательный.

***Место проведения:*** спортивный зал.

***Время проведения:*** 45 минут.

***Инвентарь:*** баскетбольные мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подго-**  **тови-**  **тельная**  **(14-15**  **минут)** | 1. Построение в одну шеренгу, приветствие, сообщение задач урока | 1 мин. | Соблюдать правильную осанку |
|  | 2. Разновидности ходьбы (на носках, руки в стороны; на пятках, руки вверх; в полуприседе, 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 | 30 с. | Поворотами в движении. Указать дистанцию и интервал (3 шага) |
|  | 5. Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами:  \* И.П.- основная стойка, мяч в руках внизу. 1-2 подняться на 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; 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 шеи влево (вправо)  \* И.П.-стойка ноги врозь. Вращение мяча вокруг тела влево (вправо)  \* И.П.- то же, Вращение мяча вокруг ног «восьмёркой» | 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 |
| **Основ-ная (25-27**  **минут)** | 1. Передача мяча двумя руками от груди:  \* по воздуху;  \*с ударом 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 направляющего каждой команды – по баскетбольному мячу. По сигналу игроки передают мяч над головой в конец колонны и назад. |
|  | 4. . Эстафета «Гонка мячей под ногами» |  | 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 первый игрок передает мяч 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 капитан передаёт мяч заданным способом первому участнику, тот – возвращает мяч обратно капитану и садится и т.д. |
|  | 7. Ведение мяча по прямой и «змейкой» | 2-3 мин. | В колонну по одному в медленном темпе |
| **Заклю-читель-ная**  **(3-5**  **минут)** | 1. Упражнения для профилактики простуды:  \* И.П. – основная стойка. Спиралевидными движениями провести пальцами от висков к затылку;  \* И.П. – сидя с перекрещёнными ногами. Поглаживание ушных раковин по краям, по бороздкам ушных раковин и за ушами;  \* И.П. – то же. Поглаживание в области грудной клетки, произнося: «Я хороший (ая), умный (ая), добрый (ая);  И.П. – то же. Поглаживание живота по часовой стрелке;    \* И.П. – то же. Поглаживание, пощипывание, растирание голеней и бёдер | 2-3 мин. | В индивидуальном темпе |
|  | 2. Построение в одну шеренгу | 30 с. | По росту |
|  | 3. Подведение итогов урока | 1-2 мин. | Оценить деятельность учащихся на уроке |
|  | 4. Домашнее задание | 30 с. | Выполнять комплекс для профилактики простуды |