

Конспект урока №1 по Физической Культуре для 3-А класса

*Составила: Фролова Валерия Сергеевна
Учитель физической культуры
ГБОУ школа №579 Приморского района
Санкт-Петербурга*

Тема урока: Подвижные игры с элементами баскетбола.

Цель урока:

- 1) Формирование двигательных навыков у обучающихся;
- 2) Привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Общие 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.

Место проведения: Спортивный зал.

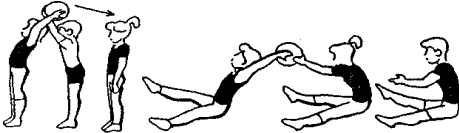
Инвентарь: Баскетбольные мячи.



Продолжительность УТЗ: 45'


Дата проведения: 15. 03. 2024 г.

Часть занятия	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
<u>Подготовительная часть</u> (15 минут)	Организация учащихся к занятию.	Построение в одну шеренгу, приветствие, сообщение задач урока.	1'	Соблюдать правильную осанку.
	Подготовить ОДА, ССС и Дых. Системы к предстоящей нагрузке.	Разновидности ходьбы: (на носках, руки в стороны; на пятках, руки вверх; в полуприседе, руки на пояс).	1-2'	Туловище держать прямо, голову поднять, спина прямая.
	Подготовить организм к основной части урока: -выработать правильную осанку; -способствовать укреплению голеностопного сустава; -способствовать укреплению мышц ног.	Разновидности бега: (равномерный; «змейкой»; приставным шагом левым (правым) боком).	1-2'	Дистанция - 2 шага.
	Организация учащихся к занятию.	Перестроение в колонну по два.	30"	Поворотами в движении. Указать дистанцию и интервал (3 шага).
Организовать группу к		«ОРУ» Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами:	5-6'	Раздать мячи.

	<p>проведению ОРУ: -Способствовать укреплению мышц плечевого пояса; -Способствовать укреплению локтевого сустава; -Способствовать укреплению кистей рук; -Способствовать укреплению мышц спины; -Способствовать укреплению мышц тазобедренного сустава; -Способствовать укреплению мышц ног.</p>	<p>* И.П.- основная стойка, мяч в руках внизу. 1-2 подняться на носки, руки вверх, прогнуться; 3-4 И.П.;</p> <p>* 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.;</p> <p>* И.П.- то же, мяч в согнутых руках. 1-поворот туловища влево, выпрямить руки; 3-4-то же вправо.;</p> <p>* И.П.-основная стойка, мяч в согнутых руках. 1-присед, мяч вперед; 2-И.П.; 3-присед, мяч над головой; 4-И.П.;</p> <p>* И.П.- то же. Вращение мяча вокруг шеи влево (вправо).;</p> <p>* И.П.-стойка ноги врозь. Вращение мяча вокруг тела влево (вправо).;</p> <p>* И.П.- то же, Вращение мяча вокруг ног «восьмёркой».</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Удерживать равновесие.</p> <p>Руки прямые.</p> <p>Выполнять с большой амплитудой движения.</p> <p>Удерживать равновесие.</p> <p>Выполнять упражнение в индивидуальном темпе.</p> <p>Внимание на мяче не концентрировать.</p> <p>Удерживать равновесие.</p>
--	--	--	--	---

<p><u>Основная часть</u> (25 минут)</p>	<p>Овладение навыками работы с мячом.</p>	<p>Передача мяча двумя руками от груди:</p> <p>* по воздуху;</p> <p>*с ударом об пол.</p>	3-4'	<p>Учащиеся стоят в две шеренги, лицом друг к другу, у одной шеренги мячи.</p> <p>Следить за точностью передачи, Одна нога немного впереди, колени согнуты.</p> <p>Мяч возле груди, пальцы широко расставлены.</p>
	<p>Совершенствование техники передачи и ловли мяча двумя руками.</p>	<p>Передача мяча в движении: (ведение мяча - остановка - передача двумя руками от груди - стать в конец колонны напротив).</p>	3-4'	<p>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.</p>
	<p>Развитие ловкости.</p>	<p><u>Эстафета №1</u> «Гонка мячей над головой».</p>  <p>Учащиеся делятся на две команды. Стоят в затылок друг к другу. У первых по</p>	3-4'	<p>У направляющего каждой команды - по баскетбольному мячу. По сигналу игроки передают мяч над головой в конец колонны и назад.</p>

	<p>Развитие ловкости.</p>	<p>большому мячу. По команде все поднимают руки вверх и направляющий передает мяч над головами. Последний, получив мяч, бежит вперед и т.д. Мяч передает каждый игрок в команде. Эстафета закончена, когда направляющий снова стал первым.</p> <p><u>Эстафета №2</u> «Гонка мячей под ногами».</p>  <p>Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.</p>	<p>3-4'</p>	<p>Ноги игроков широко расставлены, дистанция между игроками - 1 шаг. Условия проведения эстафеты аналогичны предыдущей.</p>
	<p>Формирование координационных способностей.</p>	<p><u>Эстафета №3</u> «Гонка мячей волной»</p> 	<p>3-4'</p>	<p>Игроки стоят на расстоянии 1 м друг от друга. По сигналу первый игрок передает мяч над головой, второй снизу и т.д.</p>

	<p>Применение навыков, умений в игре, взаимодействие в команде.</p>	<p>Игроки стоят на расстоянии 1 м друг от друга. По сигналу первый игрок передает мяч над головой, второй снизу и т.д.</p> <p><u>Эстафета №4</u> «Передал - садись!»</p>  <p>Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан бросает мяч первому игроку в своей колонне. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и садится на пол. Капитаны бросают мяч вторым, потом третьим игрокам и т. д. Каждый из них, вернув мяч капитану, садится на пол. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, капитан которой первым поднял мяч, и игроки которой первыми вскочили. Если во время игры кто-либо из игроков уронит мяч, он должен его поднять и бросить, встав предварительно на свое место.</p>	<p>3-4'</p>	<p>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.</p>
	<p>Овладение навыками работы с мячом.</p>	<p>Ведение мяча по прямой и «змейкой».</p>	<p>2'</p>	<p>В колонну по одному в медленном темпе.</p>

<p><u>Заключительная часть</u> (5 минут)</p>	<p>Способствовать снижению физической активности.</p>	<p>Упражнения для профилактики простуды:</p> <p>* И.П. – основная стойка. Спиралевидными движениями провести пальцами от висков к затылку;</p> <p>* И.П. – сидя с перекрещёнными ногами. Поглаживание ушных раковин по краям, по бороздкам ушных раковин и за ушами;</p> <p>*И.П. – то же. Поглаживание живота по часовой стрелке;</p> <p>* И.П. – то же. Поглаживание, пощипывание, растирание голеней и бёдер.</p>	<p>2’</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Выполнять упражнений в индивидуальном темпе.</p>

	Организовать учащихся к подведению итогов.	Построение в одну шеренгу.	30"	По росту.
	Подвести итоги урока.	Подведение итогов урока.	30"	Оценить деятельность учащихся на уроке.
	Воспитать сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями через д/з.	Домашнее задание.	30"	Выполнять комплекс для профилактики простуды.

Конспект урока №2
по Физической Культуре
для 5-Б класса

*Составила: Фролова Валерия Сергеевна
Учитель физической культуры
ГБОУ школа №579 Приморского района
Санкт-Петербурга*

Тема урока: Остановка двумя шагами и повороты без мяча и с мячом в Баскетболе.

Цель урока: Развитие ловкости и быстроты при совершенствовании игры в баскетбол.

Общие задачи урока:

1) Образовательные:

Совершенствовать стойку игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

2) Оздоровительные:

Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).

3) Воспитательная:

Развивать ловкость, координацию движения.

Место проведения: Спортивный зал.

Инвентарь: Баскетбольные мячи, набивные мячи, свисток, секундомер, фишки, конусы.

Продолжительность УТЗ: 45'

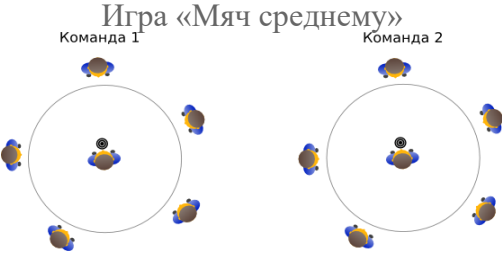
Дата проведения: 12. 03. 2024 г.

Часть урока	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методическая указания
<u>Подготовительная часть</u> (15 минут)	Создает эмоциональный настрой на урок.	Построение, приветствие.	1'	Подготовка класса к работе.
	Подвести детей к теме урока и постановки задач.	Беседа на тему: «Какие двигательные действия необходимо освоить для игры в баскетбол».	3'	Рассуждают над темой и задачами урока.
	Следит за правильностью выполнения упражнения.	Бег в равномерном темпе.	1'	Во время движения учащиеся выполняют упражнения.
	Сигнал к смене бега подаёт голосом.	В конце бега выполнить упражнения для рук.	1'	Соблюдают дистанцию.
	Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, выполнением упражнений в движении.	Перестроение в колонну по два в движении для проведения ОРУ. В ходьбе раздать мячи.	1'	Соблюдают дистанцию.
	Во время движения объясняет положение рук и ног, показывая упражнения.	«ОРУ» Общеразвивающие упражнения с мячами для развития ловкости:	5-6'	Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем.
	Следит за выполнением упражнения в движении.		6-8 раз	Выполняют правильное дыхание.

	<p>Акцентирует внимание учащихся на движение кистей, включать в работу мышцы брюшного пресса.</p> <p>Следит за положением пальцев, углом сгибания рук в локтевых суставах, наклоном головы.</p> <p>Ведет контроль за выполнением упражнений словесно и индивидуально.</p> <p>«ОРУ» Общеразвивающие упражнения: запоминать - это д/з.</p>	<p>* И.П.- основная стойка, мяч в руках внизу. 1-2 подняться на носки, руки вверх, прогнуться; 3-4 И.П.;</p> <p>* 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.;</p> <p>* И.П.- то же, мяч в согнутых руках. 1-поворот туловища влево, выпрямить руки; 3-4-то же вправо.;</p> <p>* И.П.-основная стойка, мяч в согнутых руках. 1-присед, мяч вперед; 2-И.П.; 3-присед, мяч над головой; 4-И.П.;</p> <p>* И.П.- то же. Вращение мяча вокруг шеи влево (вправо).;</p> <p>* И.П.-стойка ноги врозь. Вращение мяча вокруг тела влево (вправо).;</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Выполняют правильно упражнения в движении.</p> <p>Выполняют команды учителя, контролируют свои действия.</p> <p>Выполняют правильно упражнения в движении.</p> <p>Выполняют правильно упражнения на месте.</p> <p>Выполняют правильно упражнения на месте.</p>
<p><u>Основная часть</u> (25 минут)</p>	<p>После ведения мяч ловится под правую ногу (широкий шаг) затем короткий, стопорящий шаг левой стопы</p>	<p>Остановка двумя шагами после ведения и ловли мяча с последующим поворотом:</p>	<p>10'</p>	

	<p>поворачивается чуть в сторону, после чего ноги не отрываются от пола.</p> <p>Повороты на месте: вперед и назад.</p> <p>Контроль за правильностью выполнения. Опорную ногу не отрывать.</p> <p>Упражнения выполняются в шеренгах по сигналу учителя.</p>	<p>1. Остановка в два шага, с места без мяча.</p> <p>2. После ведения мяча, с места.</p> <p>3. Поворот на месте без мяча.</p> <p>4. Поворот на месте с мячом.</p> <p>5. Выполнение остановки в два шага с последующим поворотом без мяча.</p> <p>6. Выполнение остановки в два шага с последующим поворотом с мячом.</p> <p>2. Передача двумя мячами одновременно в парах.</p> <p>2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди одним мячом.</p> <p>2. Одной рукой от плеча;</p> <p>3. С отскоком от пола.</p>	<p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Выполняют правильно технические действия</p> <p>Закрепляют комбинации из изученных элементов</p> <p>Амплитуда поворота от 30 до 180°.</p> <p>1. Движение игрока вокруг носка опорной ноги.</p> <p>2. Выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с впередистоящей ноги на сзади стоящую, отталкивания и переступания впередистоящей с одновременным вращением на опорной.</p> <p>3. Выполнение движения на согнутых ногах.</p> <p>1. Партнеры стоят напротив друг друга один передает мяч сверху, другой снизу.</p> <p>2. Ловля мяча. Сначала вытянуть руки навстречу подлетающему мячу.</p>
--	--	---	---	---

	<p>Перед передачей мяч держать, сжимая пальцами, не касаясь его серединой ладони.</p> <p>1. Опустите мяч до уровня пояса, слегка согните в коленях ноги, одну поставьте немного вперед - это и. п. для передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>2. Ловля высоко летящего мяча: в паре один мяч. Владеющий мячом делает высокую передачу, чтобы партнер поймал в прыжке.</p>	<p>4. Высокая передача партнеру из-за головы.</p> <p>5. (перестроение – смыкание у правой половины площадки под кольцом). См. упражнение № 4 только в движении с атакой на кольцо.</p> <p>Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед:</p> <p>1. Стойка баскетболиста: В шаге, по сигналу принять стойку баскетболиста, - в беге, по сигналу принять стойку баскетболиста.</p> <p>1. Перемещения: 2. ходьба - ускорение; 1. бег на месте, ускорение; 2. ускорение, поворот на 360 о, ускорение; 3. бег с изменением направления («змейкой»);</p> <p>- лицом вперед; - спиной вперед; - приставными шагами.</p>	<p>3-4 раза</p> <p>10'</p> <p>3-4 раза (Повтор каждого упр.)</p>	<p>Встретить мяч кистями, делая уступающее движение руками, чтобы смягчить удар мяча. Сжать мяч пальцами, подтянуть к груди, не отводя локти в стороны.</p> <p>3. Согласовывайте силу паса с расстоянием до партнера.</p> <p>1. Класс перестраивается по команде «Налево по два, марш!».</p> <p>2. Остаются после выполнения за противоположной линией.</p> <p>3. По сигналу учителя выполняют задание в обратном направлении.</p> <p>4. Принять стойку, приподняться на носки, равномерно распределив тяжесть тела на обе ноги; возвратиться в исходное положение.</p> <p>5. Из положения, стоя на</p>
--	--	--	--	---

	<p>3. Передача в движении. Рассчитывайте скорость полета мяча и движения партнера.</p> <p>4. Стойка является исходным положением для всех приемов с мячом и действий без мяча.</p> <p>5. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе стопы, расстояние между ними 40 см, колени согнуты, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти расставлены вперед в стороны и располагаются у груди.</p> <p>По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают</p>	<p style="text-align: center;">Игра «Мяч среднему»</p>  <p>По команде Старт игра начинается.</p>	<p>носках, ноги врозь перенести тяжесть тела с одной ноги на другую и затем принять положение стойки, согнув ноги в коленях.</p> <p style="text-align: center;">5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, передачей мяча ногой по земле. 2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой
--	---	--	--

	<p>третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передаёт его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передаёт четвёртому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.</p> <p>Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.</p>	<p>Капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Игрок, получив мяч, бросает его обратно капитану. Затем капитан бросает мяч следующему игроку и так далее.</p> <p>Когда капитан получает мяч от последнего игрока, то он поднимает мяч вверх и игра останавливается. Команда, капитан которой, первым поднимет мяч, выигрывает.</p> <p>Если во время игры, какой-либо из игроков уронит или не поймает мяч, то он должен сбегать за мячом, встать на свое место и продолжить игру. Если капитан не смог поймать мяч от игрока, то капитан бежит за мячом, встает в центр круга и продолжает игру.</p> <p>Для усложнения игры можно перекидывать мяч разными способами. Например, из-за головы, от груди, с отскоком от пола или даже задом.</p> <p>Если в каждой команде не очень много участников, то можно сделать несколько</p>		<p>последовательности.</p> <p>3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру.</p> <p>4. Очередной центральный игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.</p>
--	---	---	--	--

		раундов, чтобы продлить время игры. Например, мяч должен обойти каждого участника три раза и только потом игра заканчивается.		
<u>Заключительная часть</u> (5 минут)	История игры «Баскетбол». Обсуждение индивидуальных и групповых результатов работы на уроке.	Построение. Спортивная игра «Баскетбол» и его Развитием. Д/з: ежедневно выполнять комплекс УГГ № 3 с мячами для развития ловкости. Итог урока. Обсуждение индивидуальных и групповых результатов работы на уроке.	1' 2' 1' 1'	Осуществляют самооценку собственной учебной деятельности. Создают эмоциональный настрой. Формулируют конечный результат своей работы на уроке.