**План-конспект урока по физической культуре на тему:**

Ведение мяча на месте и в движении

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

***Дата проведения:*** 22.11.2024 год

***Цель:*** систематизация и обобщение знаний, умений, навыков ведения мяча на месте и в движении.

***Задачи:***1. Образовательная: способствовать формированию двигательного стереотипа ведения мяча на месте и в движении

        2. Развивающая: развивать психомоторные качества (чувство мяча) и координационные (дифференцировочные и реагирующие) способности.

        3.Воспитательная: формировать умение вести диалог, воспитывать дисциплинированность, ответственность за принятие решения, чувство коллективизма.

        4. Оздоровительная: научить разрабатывать ОРУ для укрепления мышечного корсета, способствовать формированию правильной осанки.

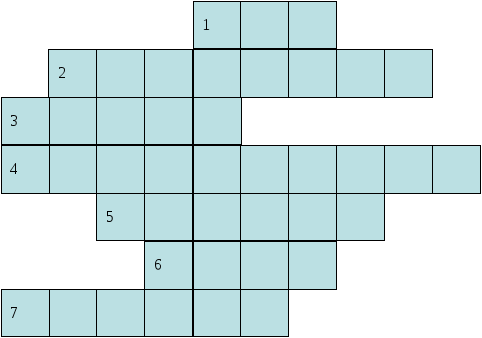
***Формы организации:***поточная, фронтальная, групповая.

***Тип урока:*** обучающий

Учитель по физкультуре: Уруева О.И.

Ход урока.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Организационный момент.  1.Проверка слухового аппарата, настрой учащихся на работу. | *(Учащийся выполняет поручения, отвечает на вопросы)*  - [Поздоровайтесь]  - [Как ты слышишь?] (Алена, Лена, Саша)  - [Какой сегодня день.]  -[Какое сегодня число?]  -[Какой сегодня день недели?]  -[Какая сегодня погода?]  -[Вы готов слушать и говорить?] | 3-5 мин | Здравствуйте.  - Я слышу хорошо  - Я встал  - Сегодня 16 марта  - Сегодня пятница  - Сегодня холодно или тепло, идёт снег.  - Да, я готов слушать и выполнять |
| Подготовительная  часть  15 мин | 1. Построение, приветствие.  Сообщение задач урока.  Инструктаж по технике безопасности. | 2 мин | Класс «стройся», «равняйсь», «смирно», по порядку рассчитайся.  Отметить отсутствующих, обратить внимание на спортивную форму. |
|  | 2. Ходьба, ее разновидности.  – на носках, руки вверх;  – на пятках, руки за голову, в сторону;  - перекат с пятки на носок, руки на пояс  – ходьба на внешней стороне стопы;  - ходьба на внутренней стороне стопы.  - ходьба широким шагом, руки вдоль туловища  - ходьба на каждый шаг хлопок под коленкой.  - ходьба на каждый шаг глубокий выпад, руки на колени.  - ходьба полу приседе, руки на коленях.  - ходьба в полном седе, руки на коленях. | 4 мин | Соблюдать дистанцию,  спина прямая,  смотреть вперед |
|  | 3. Бег в медленном темпе  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег с захлёстыванием голени;  - бег приставными шагами правым, левым боком  - бег с ускорением. | 4 мин | Соблюдать дистанцию, следить за согласованностью ног и рук; следить за координацией движений. |
|  | 4. Ходьба по залу:  - руки вверх – вдох;  - руки вниз - выдох | 30 сек.  2-3 раза | Восстановление дыхания |
|  | **Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета:**  1. **Наклоны головы.**  И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы назад, 3 – наклон головы вправо, 4 – наклон головы влево.  **2. Круговые вращения в плечевых суставах.**  И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – 4 – два круга согнутыми руками вперед; 5 – 8 – то же назад.  **3. Вращение в кистевом суставе**  И.п.- ст. ноги врозь, руки в стороны. 1-4 вращение в кистевом суставе;  **4.Рывки руками с поворотом в сторону.**  И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1 – 2 – рывки руками с поворотом вправо; 3 – 4 – то же влево.  -И.п.- ст. ноги врозь, руки в стороны. 1-4 вращение в кистевом суставе;  **5. Вращение туловищем.**  На 1 - 4 – вращение туловища в правую сторону, на 5-8 – вращение туловища в левую сторону.  **6. Наклоны вперед, назад, вправо, влево.**  И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вперед, 2- наклон назад, 3 – вправо, 4 – наклон влево.  **7. Наклоны к правой ноге по середине, к левой.**  И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1- наклон к правой ноге; 2 – по середине; 3 – к левой ноге; 4 – и. п.  **8. Упражнение «Мельница».**  И.п. – ноги широкая стойка. Разноименное касание кистями рук носков ног на каждый счет.  **9. Выпады вперед.**  И.п. - правая нога впереди, левая позади. Упражнение выпады. Три пружинистых движения на счет 1-3. На счет 4 смена положения ног.  **10. Приседания.**  И. п. – руки на поясе, ноги вместе. Девочки 10 раз, мальчики 15 раз.  **11. Восстановление дыхания.**  На 1-2-3 руки плавно над головой - глубокий вдох, на 4 –выдох, руки вниз  -Дыхательные упр.  -Мы подготовили организм к основной работе. Давайте вспомним чем мы будем заниматься. | 8-12 раз | Спина прямая, подбородком касаться груди  Вращения в большая амплитуда.  Спина прямая.  Ноги прямые, наклон строго в сторону.  Ноги прямые достаем кончиками пальцам пол.  Спина прямая, ноги в коленях  прямые.  Спина прямая |
| ***Основная часть***  ***20 мин*** | 7б ***Ведение мяча на месте и в движении***  1.Упражнения на месте с мячами:  **-** ведение мяча в полном приседе;  **-** ведение мяча на месте правой, левой рукой;  **-** перевод мяча перед собой.  2.Упражнения в движении  **-**ведение мяча в движении по прямой;  - ведение мяча с изменением направления (по волейбольным линиям, обводя фишки);  **-** ведение мяча во встречных колоннах;  - встречная эстафета с ведением мяча.  - эстафета с ведением мяча.  *9б* ***Ловля и передача мяча***  **Передачи мяча:**  *Построение в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 4-5 м*   * *Передача мяча в парах двумя руками сверху.* * *Передача мяча двумя руками от груди.* * *Передача правой рукой сверху.* * *Передача двумя руками снизу.* * *Передача правой рукой с отскоком от пола.*   ***Ведение мяча:***   1. *Ведение мяча.* 2. *Ведение мяча на месте.* 3. *Ведение мяча с броском по кольцу.* 4. *Ведение мяча по восьмерке.* 5. *Ведение мяча правой и левой рукой;*   **Эстафеты с элементами баскетбола. «Челночный бег с ведением мяча»** |  | 1.Выполнение упражнений с использованием известных и новых способов действия.  Мячи передаются по шеренгам. Мяч у каждого ученика. Выполняют задание, соблюдая технику выполнения упражнения:  рука располагается на мяче с боку, основание ладони мяча не касается, выполнять толчкообразное движение кисти за счет сгибания и разгибания руки в локтевом суставе и мягкого направляющего движения пальцами.  2. Самостоятельно оценивают двигательные навыки ведения мяча.  Выполнение упражнений с использованием известных и новых способов действия.  Мяч у каждого ученика. Чередовать положение рук на мяче, мяч не касается основания ладоней. Ведение выполнять дальней рукой от фишки. Мяч не должен отскакивать выше пояса.  В движении убирают мяч в указанное место.  Обучающиеся должны осмыслить и аргументировать ответ на данный вопрос. Объяснить, почему надо смотреть вперед, а не на мяч  Делятся на группы, по самостоятельной оценке, умений ведения мяча.  1группа: высокий уровень: ведения мяча в движении бегом;  2 группа: ведения мяча в движении шагом.  Капитаны самостоятельно поочередно набирают команды.  Выстраиваются в колонну по одному на средней линии площадки. Мяч у направляющего. На лицевых линиях волейбольной площадки напротив каждой команды расположены фишки. По сигналу выполняют передачу мяча из рук в руки над головой. Последний участник, получив мяч, выполняет ведение мяча, оббегая сначала фишку, расположенную на дальней линии площадки, затем фишку, расположенную на ближней линии площадки, возвращается к команде, становится первым и выполняет передачу мяча.  Показ передачи. Выполнение передачи.  Показ передачи.  Выполнение передачи.  Показ передачи.  Выполнение передачи.  Показ передачи.  Выполнение передачи.  Показ передачи.  Выполнение передачи.  Ведение бывает низкое, среднее, высокое. Показ разновидности ведения мяча.  Учащиеся расходятся по залу и выполняют ведение мяча, на месте поворачиваясь вправо, влево.  Мяч вести только одной рукой, брать мяч в руки во время ведения нельзя. Если кто – то пытается помогать второй рукой. То дать задание: руки за спину.  То же самое только вести мяч и обводить стойки.  Затем задание выполняется левой рукой и чередуя руки.  Учащиеся делятся на команды, в каждой команде по баскетбольному мячу. Игроки с мячом выполняют челночный бег до отметок и передают мяч следующему игроку. Выигрывает команда первой закончившая эстафету. Необходимо обратить внимание на то, чтобы учащиеся не ловили мяч, выполняя ведение. |
| Заключительная часть  3 мин | 2. Подведение итогов урока.  Выставление оценок.  Домашнее задание.  Прощание с классом:  - Спасибо за урок, до свиданья! | 1 мин. | Отметить отличившихся учеников, домашнее задание: отжимание, наклон корпуса (пресс) |



1. Им играют такие виды спорта как футбол, баскетбол
2. Бывает легкая, бывает тяжелая
3. Собственно-соревновательная деятельность. Чем нужно заниматься, чтобы быть здоровым?
4. Бывает художественная, бывает спортивная
5. Бывают роликовые, фигурные, хоккейные
6. Снаряд для метания. Бывают СD DVD
7. Бывает на траве, бывает с мячом, бывает с шайбой.

**Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета:**

1. **Наклоны головы.**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы назад, 3 – наклон головы вправо, 4 – наклон головы влево.

2. **Круговые вращения головы.**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 4 – круговые движения головой вправо; 5 - 8 – в другую сторону.

**3. Круговые вращения в плечевых суставах.**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – 4 – два круга согнутыми руками вперед; 5 – 8 – то же назад.

**4.Рывки руками с поворотом в сторону.**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1 – 2 – рывки руками с поворотом вправо; 3 – 4 – то же влево.

-И.п.- ст. ноги врозь, руки в стороны.  
1-4 вращение в кистевом суставе;

**5. Вращение туловищем.**

На 1 - 4 – вращение туловища в правую сторону, на 5-8 – вращение туловища в левую сторону.

**6. Наклоны вперед, назад, вправо, влево.**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вперед, 2- наклон назад, 3 – вправо, 4 – наклон влево.

**7. Наклоны к правой ноге по середине, к левой.**

И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1- наклон к правой ноге; 2 – по середине; 3 – к левой ноге; 4 – и. п.

**8. Упражнение «Мельница».**

И.п. – ноги широкая стойка. Разноименное касание кистями рук носков ног на каждый счет.

**9. Выпады вперед.**

И.п. - правая нога впереди, левая позади. Упражнение выпады. Три пружинистых движения на счет 1-3. На счет 4 смена положения ног.

**10. Приседания.**

И. п. – руки на поясе, ноги вместе. Девочки 10 раз, мальчики 15 раз.

**11. Прыжки с поворотом на 360 градусов.**

И.п.- ноги вместе, носки врозь. Три прыжка на месте на счет 1-3, на счет 4 - высокий поворот на 360 градусов.

**12. Восстановление дыхания.**

На 1-2-3 руки плавно над головой - глубокий вдох, на 4 –выдох, руки вниз

**ОРУ**

-И.п.-о.с.   наклон головы вперед, назад, вправо, влево.

-И.п.- ст. ноги врозь, руки в стороны.  
1-4 вращение в кистевом суставе;  
5-8 вращение в локтевом суставе;  
9-12 вращение в плечевом суставе

-И.п.-ст. ноги врозь, руки перед грудью.  
1-2 отведение согнутых рук назад;  
3-4 отведение прямых рук назад.

-И.п.- ст.ноги врозь, руки к плечам.  
1- наклон к правой ноге;  
2- наклон вперед;  
3- наклон к левой ноге;  
4- и.п.

-И.п.- ст. ноги врозь, руки впередвверх.  
1.скрестный мах левой;2.и.п. 3.скрестный мах правой;4.и.п.

-И.п.- выпад вперед на левой, руки на колене.  
1-2 пружинистые приседания на левой;  
3-4 пружинистые приседания на правой.   
-И.п- ст. ноги врозь, руки за спину  
1-4 прыжки на правой, левую в сторону;  
5-8 прыжки на левой, правую в сторону.