**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 мячДелятся 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.