Муниципальное бюджетное образовательное

учреждение Большеокуловская СШ.

**ПЛАН – КОНСПЕКТ**

**урока по физической культуре**

**Тема**: Ловля и передача мяча двумя руками

от груди, передача одной рукой от плеча в движении.

Выполнил: учитель 1 категории Маслова Г.Н.

Б-Окулово

2015 г.

Задачи урока:

1.Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди,

передачи мяча одной рукой от плеча в движении.

2. Развитие ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств.

3. Воспитание активности, внимательности, коллективизма.

Тип урока: обучающий.

Метод проведения: поточный, фронтальный, групповой,

соревновательный.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: мини - баскетбольные мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дози-ровка | ОМУ  (организационно-методические указания) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Вводно-подготовительная часть | 11 мин. |  |
|  | 1.Построение, приветствие, сдача рапорта, сообщение задач урока. | 1 мин. | Дежурный сдает рапорт о готовности класса к уроку. |
|  | 2. Упражнения на внимание  «Карлики и великаны». | 1 мин. | По команде «Карлики» ученики принимают положение упор присев.  «Великаны» -основная стойка. |
|  | 3.Ходьба по кругу на носках, на пятках, на внутренней стороне ступни, на наружней стороне ступни. | 1 мин. | При ходьбе обратить внимание на осанку: спина прямая, плечи отведены назад, голова приподнята. |
|  | 4 Подвижная игра «Ловля парами».  Площадка, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки.  По сигналу он вбегает внутрь площадки и преследует одного из играющих. Осалив его, делает пойманного своим помощником. Взявшись за руки, они бегут ловить нового игрока. Пойманный отходит в сторону и ждет ему поймают пару. Каждый раз из двух пойманных ловцами составляется новая пара. Игра продолжается до тех пор, пока на площади останется один не пойманный игрок. | 2 мин. | Правила игры запрещают игрокам забегать за пределы площадки вырываться после того, как ловцы сомкнут руки вокруг пойманного. Хватать за одежду и за руки нельзя, в этом случае пойманный отпускается. |
|  | 5. упражнения с мячами в парах. | 6 мин. |  |
| 2. | Основная часть. | 30 мин. |  |
|  | 1.Передача в парах в движении:  1) в шаге (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);  2. в беге (двумя руками от груди, одной рукой плеча);  3. бросок с правой стороны;  4. бросок с левой стороны (первая передача с той же стороны) | 10 мин. | Ученик 1 передает ученику 2 и делает рывок вперед: ученики бегут прямо, повернув головы в сторону мяча, руки направлены для ловли мяча.  Выполняют 6 передач в шаге, 4 передачи в беге, завершает бросок в кольцо ученик 1 и без мяча возвращается обратно по противоположной боковой линии, ученик 2 подбирает мяч и возвращается обратно шагом (мяч в руках) по другой противоположной линии. |
|  | 2.» Передал – вышел»:  1) с правой стороны;  2) с левой стороны; | 10 мин. | Ученик 1 выполняет передачу ученику 2, который дает обратную передачу; ученик 1без мяча делает ускорение, ловит мяч, выполняет бросок одной рукой.  Ученик1 и ученик 2 меняются ролями.  Обратить внимание на точность передачи, траекторию полета мяча.  Учитывается движение бегущего игрока, который ловит мяч для броска в кольцо. |
|  | 3. учебная игра 2Х2 по упрощенным правилам мини – баскетбола. | 10 мин. | Игру проводят на одно кольцо, после подбора мяча нужно обязательно сделать минимально 2 передачи, потом только бросок в кольцо. |
| 3. | Заключительная часть | 4  мин. |  |
|  | 1.Построение, подведение итогов, замечание на уроке. | 2 мин. |  |
|  | 2. Домашнее задание: упражнения для развития гибкости и формирования осанки. | 2 мин. | Упражнение 30, 32, 60-63. |

Перечень воспитательных мероприятий проведенных Масловой Г.Н.

|  |  |
| --- | --- |
| Учебный год | Перечень проведенный мероприятий |
| 2012-2013 | Легкоатлетическое многоборье «Шиповка юных»  Первенство школы по футболу «За здоровый образ жизни».  Осенний кросс «Золотая осень»  Детское четырехборье «Детские игры»  Веселые старты, посвященные к Декаде инвалидов.  Первенство школы по пионерболу среди девочек.  Первенство школы по мини – футболу среди мальчиков.  Новогодний турнир для девочек.  «Папа, мама и я – спортивная семья.»  Личное первенство по лыжным гонкам.  «Рыцарский турнир» для мальчиков, посвященный 23 февраля.  Школьный этап «Нижегородская школа безопасности – Зарница»  Личное первенство по прыжкам в высоту.  Спортивно – воспитательные мероприятия в школьном лагере в каникулярное время.  Туристический слет. |