# Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 657

**Приморского района Санкт-Петербурга**

План-конспект урока по физической культуре.

Для учащихся 12А класса.

**Тема: Баскетбол. Броски и ловля мяча.**

**Учитель:**  Дятловский Александр Сергеевич

**Время:** 40 минут

**Технология:** коллективная и индивидуальная деятельность

**Место:** спортивный зал

**Инвентарь:** Баскетбольные мячи, конусы, свисток

**Цель урока:**

Совершенствовать технику бросков и ловли мяча.

**Основные задачи урока:**

**Образовательная:** Совершенствовать технику бросков и ловли мяча;

**Коррекционно-развивающая:** развивать мелкую и крупную моторику рук , ориентировку в пространстве и точности движения во времени;

**Воспитательная:** воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия;

**Санкт-Петербург**

**2019**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Частные задачи** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Действия учителя**  | **Действия ученика** | **Формируемые УУД** |
| Подготовительная (10 минут) | Организовать класс для начала занятияПерестроить детей для проведения аэробной разминкиПодготовить суставы, мышцы и связки тела учащихся к основной части урокаСпособствовать повышению подвижности в шейном отделе позвоночного столбаСпособствовать повышению эластичности мышц спиныСпособствовать повышению подвижности в плечевом суставеПовысить эластичность мышц брюшного прессаПовысить подвижность поясничного отдела позвоночного столбаСпособствовать повышению эластичности мышц ногВосстановить функциональные показатели систем жизнедеятельности человека | Построение класса в одну шеренгу по росту, приветствие, объявление темы урокаПерестроение из одной шеренги в три шеренги.Размыкание приставными шагами от направляющего.Комплекс комбинированных ОРУ, выполняемых под музыку поточным способом в условиях длительной физической нагрузки средней интенсивности1.И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой.2. И.п. о.с. 1- руки вверх, левая нога назад на носок;2- и.п.3- руки вверх, правая нога назад на носок;4- и.п.3. И.п. – ноги на ширине плечь, руки к плечам. Круговые движения руками.4. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе.1- наклон туловища вправо, левая рука через сторону вверх;2 – и.п.3 – наклон туловища влево, правая рука через сторону вверх;4 – и.п.5. И.п. широкая стойка ноги врозь. Упражнение «мельница»6. И.п. ноги на ширине плечь. Круговые движения тазом.7. И.п. широкая стойка ноги врозь, руки на поясе.1 – наклон к левой;2- наклон вперед;3 – наклон к правой;4 – и.п.8. И.п. выпад правой, руки на колено.1-3 – пружинящие движения;4 – смена положения ног в прыжке.Марш на месте, восстановление дыхания. | 2 минуты2 минуты6 минут16 раз16 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз | Предложить ученикам построиться вдоль линии разметки, проверить, чтобы ученики стояли по ростуПредложить ученикам рассчитаться по номерам и выполнить перестроение по команде; разомкнуться от направляющего вправо на вытянутые руки в стороныСледить за амплитудой выполнения упражнений.Следить за амплитудой выполнения упражнений. | Выполняют указания учителя, выстаиваются по росту самостоятельно проверяя правильность своего построения (посмотреть на соседа справа и слева)Перестраиваются в шеренги и размыкаются, используя ранее изученные способы перестроенияНа четыре счета вправо, на четыре - влево. Выполняют упражнение | Формировать потребность в занятиях физической культуры.умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, возможности ее решения;-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре;-умение оказать взаимопомощь и поддержку в совместном освоении упражнений;-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, возможности ее решения |
| Основная(25 минут) | Совершенствовать технику передачи и ловли мяча.Способствовать развитию координационных способностейНормализовать функциональное состояние систем жизнедеятельности | Упражнения на технику и ловли мяча в парах:-Двумя руками от груди-Двумя руками из за головы-Одной рукой-Отскоком об пол-Передача мяча в парах в движение-Передача мяча в парах в движение с броском в кольцо-Передача мяча в парах в движение, обыгрывая одного защитникаЧелночный бегКомплекс упражнений направленных на восстановление дыхания | 20 минут3 минуты2 минуты | Формулирует задание, осуществляет контроль.Учитель сам показывает каждое упражнения(положение рук, ног, перемещение). Указывает на возможные ошибки.Формулирует задание, осуществляет контроль.Проводит упражнения на восстановления дыхания. | Учащиеся делятся на пары.Выполняют учебные действия, используют речь для регуляции своей деятельности.Слушают и выполняют упражнение.Выполняют упражнение по команде учителяВыполняют упражнения на восстановление дыхания | Умение контролировать свои действия, ориентируясь на показ учителя.Умение организовать деятельность в паре.Умение самостоятельно организовать деятельность в паре.Умение самостоятельно выполнять задания.Умение проявлять дисциплинированность. |
| Заключительная( 5 минут) | Подведение итогов урока | Упражнения на восстановление дыхания | 2 мин3 мин | Следит за правильностью выполнения упражнений и оценивать состояние учащихся;Подводит итоги урока | Выполняют упражнения самостоятельно с учетом приобретенных навыков правильного дыхания и его восстановления, делают выводы по уроку, анализируют собственные ошибки и достижения | - формирование индивидуальной учебной самостоятельности и ответственности;-способность к формированию ценностно-смысловых установок и моральных норм |

Комплекс ору



техника ведения и передачи мяча

