

## Мультимедийная разработка учебного занятия

- Учебный предмет: **физическая культура.**
- Тема урока: **Передача и ловля баскетбольного мяча**
- Класс: **3Б**



## Цели:

1. Обучение техники передачи мяча двумя руками от груди, сверху от головы.
2. Совершенствование ловли мяча двумя руками.
3. Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, координации.
4. Воспитание трудолюбия, инициативности, творческого отношения к деятельности.

# Задачи урока:

1. Повторить строевые упражнения и упражнения, направленные на профилактику плоскостопия.
2. Закреплять навыки правильной осанки через упражнения и подвижные игры.
3. Развивать скоростно-силовые качества, ловкость, быстроту, координационные способности.
4. Воспитывать культуру поведения учащихся в коллективной игровой деятельности, чувство взаимопомощи, самостоятельность.

**Тип урока: обучающий.**

**Место проведения занятия: спортивный зал.**

**Материальное обеспечение: баскетбольные мячи, свисток.**



# Ход урока.

## I этап. Подготовительный (13 мин)

### 1. Организационный момент

(2 минуты).

- Построение.
- Приветствие.
- Сообщение задач урока.
- Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.
- Опрос домашнего задания



# І этап. Подготовительный.

## 2. Разминка.

1). Строевые приемы и повороты на месте.

2). Передвижения:

- ходьба обычная;
- ходьба на носках руки на пояс;
- ходьба на пятках руки за голову;
- ходьба в полу- приседе



# I этап. Подготовительный

## 3). Специальные беговые упражнения:

- медленный бег;
- бег с изменением направления;
- бег змейкой: приставными шагами

по переменно правым и левым боком, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени.



# I этап. Подготовительный.

4). Упражнения на  
восстановление  
дыхания:

- *Руки вверх - вдох,*
- *Руки вниз - выдох.*



## І этап. Подготовительный.

### 5). Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами:

*1. И.п. – основная стойка ноги врозь, мяч внизу. Выполняем круговые движения головой. В одну и в другую сторону.*

*2. И.п. – основная стойка ноги врозь, мяч внизу.*

- 1 - руки вперед,*
- 2 – руки вверх,*
- 3 - руки вперед,*
- 4 – руки вниз*



## 5). **Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами:**

3. *И.п. – Основная стойка - ноги врозь, мяч внизу.*

1. *руки вверх.*

2. *наклон влево (вправо).*

3. *руки вверх.*

4. *руки вниз*



4. *И.п. – основная стойка ноги врозь, мяч внизу.*

1. *делаем шаг вперед, поднимаем руки вверх, прогибаемся.*

2. *шаг назад, опускаем руки вниз*

## 5). **Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами:**

5. *И.п.* – *основная стойка ноги врозь, мяч внизу.*

- *приседаем - руки вперед;*

- *встаем - руки вниз.*

6. *И.п.* – *основная стойка - ноги врозь, мяч внизу.*

- *наклоны вперед вправо.*

2. *И.п.*

3. *наклоны вперед влево.*

4. *И.п.*



## 5). Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами:

7. Подбрасывание мяча вверх, выполнение нескольких хлопков в ладоши, ловля мяча



8. Ведение мяча на месте правой и левой рукой

## II этап. Основной (21 мин.)

**1. Инструктаж по технике безопасности.**

**2. Объяснение способов ловли мяча:**

- одной, двумя руками
- высокого, на уровне груди, низкого, катящегося, с низкого отскока.



- 3.Классификация передач  
двумя руками:  
- сверху от плеча.



- 4.Классификация передач  
одной рукой:  
- сверху, от головы, от плеча,  
снизу

## II этап. Основной

### 3. Передача баскетбольного мяча в парах на месте:

- а) передача мяча двумя руками от груди.
- б) передача мяча с двумя руками с отскоком от пола.
- в) передача мяча с двумя руками от головы
- г) передача мяча от плеча (правой и левой рукой).
- г) ведение мяча вокруг партнера, возвращаясь на свое место, передают мяч по воздуху.



## II этап. Основной.

### 4). Круговые эстафеты:

- передача мяча через капитана, который стоит в центре ( по воздуху и с отскоком от пола);
- передача мяча с ведением по внешнему кругу.



## II этап. Основной.

### 5). Подвижная игра «Поймай мяч».



# III этап. Заключительный

1. Упражнения на релаксацию.
2. Построение и подведение итогов.
3. Домашнее задание.

