# ПЛАН УРОКА.

**Тема:** «Подвижные игры на основе баскетбола».

4 класс

**Цель:** Расширение двигательного опыта за счет использования общеразвивающих физических

упражнений в различных формах занятий физической культурой.

**Задачи:** 1. Стимулировать и поддерживать активность учащихся на уроке, самоутверждающие формы

поведения и эмоциональное состояние ребенка.

2. Совершенствовать технику выполнения специальных упражнений.

3. Совершенствовать технику выполнения ведения баскетбольного мяча.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование:** баскетбольные мячи, стойки, обручи, скакалки, мел.

# Ход урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание урока | Дозировка | Методические рекомендации |
| **1**  1.1  1.2  1.3  **2**  2.1  2.2  2.3  2.4  2.5  2.6  2.7  2.8  2.9    **3** | **Вводная часть**  Построение. Рапорт. Задачи урока.  Строевые упражнения:  - перестроения из одной шеренги в три;  - повороты налево, направо, кругом.  Общеразвивающие упражнения на основные группы мышц под руководством ученика.  **Основная часть.**  Бег по прямой до конца зала и обратно.  Перемещение в стойке игрока приставными шагами левым и правым боком.  «По кочкам». «Кочки» располагаются по ломаной линии на расстоянии небольшого шага. Преодолеть «болото», прыгая с ноги на ногу по «кочкам» и вернуться обратно.  Ведение мяча правой рукой на месте 5-6 раз, продолжить ведение мяча шагом до конца зала и обратно.  То же, что в 2.4, но левой рукой.  Ведение мяча по прямой бегом до конца зала и обратно.  Обводка стоек шагом до конца зала и обратно.  Обводка стоек бегом до конца зала и обратно.  Эстафета. Ведение мяча до обруча, положить в него мяч, взять скакалку и вернуться обратно прыгая через нее.  **Заключительная часть.**  Итоги урока. Домашнее задание | **15 мин**  6 мин    9 мин    **27 мин**  **3 мин** | Обратить внимание на правильную форму обращение к учителю и четкую подачу команд.  Исправление ошибок в  индивидуальном порядке  Исправления ошибок в ходе  проведения упражнений.  Исправление ошибок в  индивидуальном порядке.  Ноги слегка согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед, кисти рук на уровне плеч,  стопой перекат с носка на пятку.  Исправление ошибок в  индивидуальном порядке.  Толчки мяча вниз-вперед, несколько в  стороне от ступней, пальцы широко расставлены и образуют купол, по мячу не  бить.  Ведение выполнять со зрительным  контактом. |