# 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 порядкеИсправления 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. |