**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 4 КЛАССЕ "ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА"**

**Задачи урока:**

1. Обучить владению мячом: держанию, передачи мяча на расстоянии, ловле, ведению, броском в процессе игр.

2. Развивать координационные скоростно-силовые способности.

3. Воспитывать уверенность в своих силах, уважение к товарищам по игре, дисциплини-рованность.

**Место проведения:**спортзал.

**Оборудование:** кегли, набивные мячи, баскетбольные мячи, скакалки.

**Тип урока:** комплексный.

**Методы:** фронтальный, соревновательный, игровой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п. | Этапы  урока | Дозировка.  (минуты/  повторения) | Организационно-методические Указания. |
| 1.    1а.      1б.                1в. | Подготовительная часть.    Построение, сдача рапорта  дежурным.    Сообщение задач урока:  — Сегодня на уроке мы будем обучаться умению владеть мячом, т.е. учиться держать мяч, передавать его на расстояние, ловить, вести, выполнять бросди мяча в процессе подвижных игр.    Беседа по технике безопасности:  — Баскетбольный мяч тяжёлый, жёсткий, поэтому нужно аккуратно выполнять действия с ним, чтобы он не попал вам в лицо, или не ударил больно.  — Игроки должны быть в спортивной форме и обуви, чтобы движения были свободными.  — Перед игрой волосы собрать в косички, снять украшения: серьги, кольца, заколки; ногти должны быть коротко острижены, чтобы избежать травм.  — Во время игры необходимо строго соблюдать правила, выполнять требования преподавателя | 15 мин.    1/      1/                1/ | При построении посмотрите на себя со стороны: правильная ли у вас осанка. Расправьте плечи, выпрямите спину, приподнимите голову. На уроке и в режиме дня необходимо планировать свои действия и стараться выполнить намеченное до конца. Также   важно чередовать трудные задания с лёгкими, чтобы не переутомиться. Запомните правила Т.Б., они помогут вам избежать многих неприятностей. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п. | Этапы  урока. | Дозировка.  (минуты/  повторения) | Организационно-методические Указания. |
| 1г.                                          1д. | Разминка:  — Общеразвивающая физминутка, танцевальные движения:  — (хлопки в ладоши)  От сосулек -звон, звон!  Просыпайся клён, клён!  (потираем ладоши)  Растопился снег, снег!  (волны кистью рук)  Ручейки в бег, бег!  (выпад вперёд, топнуть ногой)  Гром шагает - топ, топ!  Почки слышно - хлоп, хлоп!    — Бег с изменением скорости движения по звуковому сигналу (свисток, хлопок в ладоши) учителя.  — Бег с напрыгиванием и спрыгиванием со ступеньки.  —Бег с обеганием расставленных на пути кеглей.    — Дыхательная гимнастика:  Переходим на шаг. При этом на раз, два -- вдох, руки вверх; три, четыре - выдох, руки вниз.  Как пыхтит тесто? — пых!  Как паровоз выпускает пар? — иссс!  Как шипит гусь? — ш-ш-ш!  Как мы смеёмся? — ха-ха-ха!    ОРУ с набивным мячом:  — И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх   с мячом. Наклоны туловища влево-вправо.  — И.п. - ноги на ширине плеч, руки с мячом вниз. Выпад правой ногой вперёд, руки вверх, прогнуться, вернуться в исходное положение. Затем выпад вперёд левой ногой, руки вверх, прогнуться, вернуться в и.п.  — И.п. - ноги на ширине плеч, мяч в руках за головой.  Приседания.  — И.п.- ноги вместе, мяч перед вами на полу. Перепрыгивание через мяч вперёд- назад, затем влево-вправо.  — И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в в руках, согнутых в локтях на уровне груди. Повороты туловища влево-вправо. | 1/                          1/      1/    1/      3/                  5  8 раз      8 раз            8 раз    10 раз      10 раз | Развитие внимания, настрой на двигательный режим.      Когда человек бегает или выполняет сложные движения, у него учащается дыхание. Необходимо  восстановить правильное дыхание.  Главное условие - делать вдох через нос.  Дыхательная гимнастика повышает работоспособность, предохраняет от сердечнососудистых и лёгочных заболеваний. Дыхание состоит из вдоха и выдоха, которые по длительности должны быть одинаковыми.  Чёткое старательное выполнение ОРУ поможет вам разогреть мышцы и подготовить их к выполнению более сложных упражнений. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п. | Этапы  урока. | Дозировка.  (минуты/  повторения) | Организационно-методические Указания. |
| 2    2а.                              26. | Основная часть.    Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.  — деление учащихся на четыре группы.  — Объяснение: ведение представляет собой последовательные толчки мяча вниз расставленными пальцами одной руки. Ведение мяча двумя руками в баскетболе запрещается. Следует добиваться того, чтобы кисть руки не шлёпала по мячу, а чтобы толчок мяча осуществлялся мягко и с одинаковой силой.  — показ учителем  — работа по группам.    Ловля и передача мяча в движении:  — Объяснение и показ учителем техники выполнения ловли мяча:  а) принять стойку баскетболиста,  б) сделать шаг навстречу мячу, вытянуть руки вперёд, пальцы согнуть, образуя «гнёздышко»,  в) захватить мяч, сгибая руки в локтях и слегка приседая, погасить скорость полёта мяча.  — имитация ловли учащимися.  — Объяснение и показ техники выполнения передачи:  а) принять стойку баскетболиста,  б) сгибая ноги в коленях и слегка опуская руки, приблизить мяч к груди, вращая его на себя,  в) продолжая вращать мяч, но уже от себя, быстро выпрямляя ноги и руки, вытолкнуть мяч кистями от груди.  — имитация учащимися.  — ловля и передача мяча в группах. | 25 мин    5/                              10/ | Отрабатываем технику удара по мячу, толкаем мяч вниз развёрнутой ладонью, широко расставив пальцы, задерживаем её в ожидании отскока мяча от пола. Затем поднимаем руку вместе с мячом и снова толкаем мяч вниз.                  Ловля - это приём, с помощью которого игрок овладевает мячом. Ловлю мяча осваивают вместе с его передачей. С помощью этого приёма игроки взаимодействуют между собой во время игры.            Постарайтесь действовать  согласованно, подавайте мяч товарищу точно в руки. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п. | Этапы  урока. | Дозировка.  (минуты/  повторения) | Организационно-методические Указания. |
| 2в.                                                    2г. | Эстафета:  — Ловля и передача мяча в движении  парами.  Учащиеся делятся на 2 команды.  А) Первая пара из каждой команды начинает движение приставными шагами от линии старта к линии финиша лицом друг к другу, они передают мяч друг другу ударом об пол, добегая до стены, касаются её мячом. Также передвигаются обратно и передают эстафету следующей паре.  Б) Первый участник каждой команды по сигналу бежит от линии старта до стены, подпрыгивает, чтобы ладошкой дотянуться до начерченной линии, затем бежит обратно и передаёт эстафету следующему.  В) Первый участник каждой команды по сигналу   бежит и ведёт мяч  с низким отскоком от пола до очерченной на полу линии, останавливается, забрасывает мяч в нарисованное кольцо, ведёт мяч обратно с высоким отскоком и передаёт эстафету следующему.    Игра «Гонка мячей по кругу».  — Ученики встают в круг и рассчитываются на первый-второй. Двум игрокам, стоящим рядом, даётся по баскетбольному мячу. По сигналу каждый бросает свой мяч в противоположные стороны ближайшему игроку с тем же номером. Команда, мяч которой вернулся раньше, получает одно очко. Игра повторяется несколько раз. Команда, получившая большее число очков, выигрывает. | 5/                                                    5/ | Во время проведения эстафеты внимательно слушайте задание, постарайтесь относиться к товарищам, допускающим ошибки, дружелюбно, с пониманием, помогайте друг другу,  поддерживайте. Не стоит сильно переживать неудачи.   Помните: это просто игра.    Если не удалось выполнить задание как следует в первый раз, нужно повторить его выполнение ещё раз, т.к. важно сделать не только быстро, но и правильно.    За линию старта не заступать раньше времени.    Во время игры старайтесь подавать мяч точно в руки, только членам своей команды, постарайтесь, чтобы мячи не столкнулись, будьте внимательны. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п. | Этапы  урока. | Дозировка.  (минуты/  повторения) | Организационно-методические Указания. |
| 3.  3а.    36.        3в. | Заключительная часть  — Построение, итоги, оценки.    — Д/3: удары мяча о стену, об пол.  ловля: прыжки через скакалку разными способами.    — Игра «Летает - не летает».  Учащиеся строятся в круг, хлопают себя по коленям руками и повторяют хоромб «летает - не летает» - 3 раза, затем учитель называет различные предметы, если они летают, то дети поднимают руки вверх, если нет, то оставляют руки на месте. Тот, кто ошибся, делает шаг назад.    Урок окончен, всего доброго! | 5 мин. | Если сегодня на уроке у вас что-нибудь не получилось, то не огорчайтесь и не теряйтесь. Запомните: «если долго мучиться, что-нибудь получиться». Это значит: если много раз повторить упражнение, то оно обязательно получиться. |