**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.  | Этапыурока  | Дозировка.(минуты/повторения)  | Организационно-методические Указания.  |
| 1. 1а.  1б.       1в. | Подготовительная часть. Построение, сдача рапортадежурным. 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.  | Этапыурока.  | 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/        58 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. Необходимовосстановить 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.  | Этапыурока.  | 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 действоватьсогласованно, подавайте мяч товарищу точно в руки.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п.  | Этапыурока.  | Дозировка.(минуты/повторения) | Организационно-методические Указания.  |
| 2в.                         2г.  | Эстафета:— Ловля и передача мяча в движениипарами.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.  | Этапыурока.  | 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.  |