**Урок баскетбола, 4 класс.**

**Тема урока:** Ведение мяча на месте и в движении.

**Основные задачи урока:**

1. Совершенствовать ведение баскетбольного мяча на месте и в движении

2.Содействовать развитию ловкости и координации .

3. Способствовать воспитанию трудолюбия и коллективизма.

**Место проведения:**

спортивный зал

**Время проведения**: с 10.25 до 11.10

**Оборудование и инвентарь:**

Баскетбольный мяч 10шт.

**Дата проведения**: 4 октября 2011 г.

**Конспект составила**: учитель физической культуры Сорочинская А.В.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия и их продолжительность** | **Частные задачи к конкретным видам упражнения** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационные и методические указания** |
| Подготовительная часть,  14-15 мин. | Создать у учащихся целевую установку на урок.  Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.  Содействовать  общему разогреванию  и постепенному  втягиванию  организма в работу.  Содействовать увеличению эластичности мышц рук, шеи и плечевого пояса, улучшению подвижности в шейном отделе позвоночника, плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.  Содействовать увеличению эластичности мышц туловища, улучшению подвижности позвоночника.  Содействовать увеличению эластичности мышц ног и туловища, улучшению подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. | Построение, рапорт, приветствие.  Сообщение задач урока.  Ходьба:  - обычная  - с высоким подниманием бедра  - с захлестом голени  Бег:  - обычный  - спиной вперед  - приставным шагом  - с ускорением  Перестроение в 2 шеренги и размыкание на вытянутые руки.  ОРУ:  1. И.п. о.с. 1–руки к плечам; 2 - руки вверх подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 - и.п.  2. И.п. о.с. руки в замок;  круговые вращение кистями в произвольном темпе направление вверх вперед,  3. И.п. 1–руки к плечам; 2 – круговые вращения 4 вперёд 4 раза назад;  4. И.п. – руки на пояс;  1 - наклон вправо, 2 -влево, 3 -вперёд, 4 - назад;  5. И.п. ноги врозь;  руки вперёд;  1 – мах правой ногой к левой руке, 2 – и.п.  3- мах левой ногой к правой руке, 4 – и. п.  6. И.п. ноги врозь; 1 – наклон вперёд к правой ноге; 2 – и.п.  3 – наклон вперёд к левой ноге; 4 – и. п.  7. И.п. о.с. 1 – присед, руки вперёд; 2 – и. п.  8. И.п. – руки на поясе. прыжки на месте; 1-4 – на правой ноге; 5-8 – на левой ноге.  9. Подвижная игра «Удочка». | 1 мин.  1 мин.  1-2 мин  1-2 мин  7-8 мин  6-8 раз  10-12 раз  10 раз  5-6 раз  6-8 раз  8-10 раз  10 раз  5-6 раз  4-5 мин. | Построение в шеренгу по одному на боковой баскетбольной линии.  Движение в колонне по одному по периметру спортивного зала, с соблюдением интервала 1 м.  В колонне по одному, интервал между учащимися  2 м.  Обратить внимание на осанку, выпрямление рук в локтях, высокое поднимание на носки.  Акцентировать внимание на амплитуде выполнения упражнения.  Акцентировать внимание на выпрямлении коленей ног при выполнении наклонов.  Обратить внимание на выпрямлении коленей ног и локтей рук при выполнении махов, четком положении рук перед собой параллельно полу.  Акцентировать внимание на стремлении коснуться пола пальцами рук при выполнении наклонов.  Обратить внимание на то, что при выполнении упражнения необходимо спину держать прямо, пятки от пола не отрывать.  Обратить внимание на соблюдение интервала между учащимися; мягкое приземление на носок стопы при выполнении прыжков.  Учащиеся располагаются по кругу. Учитель встает в центре круга, в руках- длинная скакалка, вращает скакалку по кругу по полу, учащиеся должны перепрыгнуть через нее. Тот, кто не успел – выбывает из игры. Темп вращения постепенно увеличивается. |
| Основная часть,  28-30 мин. | Восстановить навык ведения мяча на месте.  Создать представление о технике ведения баскетбольного мяча на месте и в движении.  Закрепить навык ведения мяча на месте.  Совершенствовать  навык ведения мяча на месте.  Закрепить навык ведения мяча в движении.  Совершенствовать навык ведения мяча в движении.  Способствовать развитию ловкости и координации движений.  Учиться координировать свои действия и воспитывать чувство коллективизма. | 1. И.п. – игрок с мячом находится в стойке нападающего. Руки согнуты и удерживают мяч на уровне груди или пояса: кисть ведущей руки располагается сзади-сверху на мяче, другая кисть поддерживает мяч сбоку. Голова поднята (взгляд направлен вперед.) Выполнение ведения мяча на месте правой рукой.  2. И.п. – игрок с мячом находится в стойке нападающего. Выполнение ведения мяча на месте левой рукой.  3. И.п. - стойка нападающего. Ведение мяча на месте с высоким отскоком, поочередно правой и левой рукой.  4. И.п. – стойка баскетболиста.  Ведение на месте с различной высотой отскока по команде учитедя.  5. И.п.- стойка баскетболиста.  Ведение мяча на месте без зрительного контроля.  6.. И.п. - стойка нападающего или стойка для начала ведения. Ведение мяча в движении шагом.  7. И.п. –стойка нападающего.  Высокое ведение в движении по прямой.  Низкое ведение в движении по прямой. Ведение в движении по прямой с изменением высоты отскока по сигналу.  8. И.п. – стойка нападающего. Высокое ведение мяча сильнейшей рукой в движении до центра зала, перевод мяча на слабейшую руку и движение по диагонали зала с низким ведением мяча.  9. И.п. – стойка нападающего. Перемещение по диагонали зигзагом с переводом мяча в сторону движения.  10. И.п. – стойка нападающего. Ведение мяча в движении по диагонали с пассивным защитником. | 3 мин.  3 мин.  2 мин.  2 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3-5 мин. | Раздать учащимся баскетбольные мячи.  Обратить внимание, что учащимся следует: контролировать высоту отскока мяча, при высоком ведении мяч не должен подниматься выше пояса; высоту отскока менять за счет сгибания ног;  менять положение ног в зависимости от ведущей руки;  ногами пружинить синхронно; основное внимание уделять работе кисти.  (упр. 1-5).  Выпускать мяч следует вперед и в сторону одноименной с ведущей рукой ноги;  перед собой мяч не толкать; голову не опускать;  изменять угол наложения кисти на мяч в зависимости от скорости движения игрока;  разворачивать корпус и стопу в сторону движения.  (упр.6-10).  Движение по диагонали зала. Акцентировать внимание на умении укрывать мяч от защитника свободной согнутой в локтевом суставе рукой и корпусом. |
| Заключи-  тельная часть,  3 мин. | Содействовать оптимизации дыхательной и сердечно-сосудистой системы. | Ходьба с дыхательными упражнениями.  Построение в шеренгу.  Подведение итогов занятия.  Организованный выход из спортивного зала. | 1 мин.  1 мин.  1 мин. | Ходьба по периметру зала, на счет «раз» - вдох, на «два» - выдох.  Отметить самых старательных учащихся. |