МБОУ «Экимчанская СОШ»

План - конспект урока по физической культуре   
в 4 классе  
«Баскетбол»

Подготовила:

учитель физической культуры

Ивашко Елена Анатольевна

***Тема урока:*** ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ

***Цель урока:*** Формирование двигательных умений передачи мяча от плеча в баскетболе.

**Задачи урока:**

**Образовательные:**  создать условия для обучения технике передачи мяча от плеча, совершенствовать ведение мяча на месте; в движении.

**Воспитательные:**  способствовать воспитанию трудолюбия, активности,

Развивающие: способствовать развитию координации, внимания, быстроты;

**Оздоровительные:** способствовать оздоровлению всех систем организма, укреплению вестибулярного аппарата, опорно-двигательного аппарата.

***Планируемый результат:*** проявлять дисциплинированность, трудолюбие; умение активно включаться в общение со сверстниками; умение анализировать свои действия, исправлять ошибки при выполнении упражнения;

***Тип урока:*** обучающий

***Метод проведения:*** фронтальный, групповой, индивидуальный, соревновательный.

***Место проведения:*** спортивный зал

Оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи, 3 поворотные стойки, видеопроектор, ноутбук.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| I | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ  1)Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока.  2) Строевые упражнения на месте (повороты нале\_во 1-2,  напра\_во 1-2,  круг\_гом 1-2!)  «Налево в обход по залу шагом\_марш!»  а) Упражнения в ходьбе:  - обычная;  -  с хлопком руками спереди и сзади;  - на носках;  - на пятках;  б) Бег:  - обычный;  - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени;  - приставными шагами левым боком, правым боком;  - с изменением направления движения;  - обычный.  «Шагом марш!, упражнения на восстановление дыхания», по ходу движения разбор  б/мячей.  в) Перестроение в три шеренги: «На 6, 3, на месте---рассчитайсь!»  3)ОРУ на месте с  б\мячом: 3.1 ИП: стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу;  1-правую назад на носок, руки вверх, прогнулись;  2- И.П.  3-4 -то же, только другой ногой.  3.2. ИП: ноги врозь, руки с мячом вперед  1-2 – повороты вправо, мяч к груди.  3-4 – то же, в другую сторону  3.3.  ИП: широкая стойка, руки на пояс, мяч на полу перед собой;  1- наклон вперед, взять мяч;  2 – стойка, руки с мячом вверх  3 – наклон вперед, мяч положить на пол  4 –И.П.  3.4- ИП: стойка, ноги шире плеч, руки с мячом вперед;  1-3- пружинящие выпады  вправо;  4-ИП. (То же влево.)  4) Подводящие упражнения:   4.1. Вращение мяча вокруг талии, головы, ног (вправо, влево)  4.2. «Восьмерка» вокруг ног (влево, вправо) 4.3. «Радуга» руки в стороны мяч в правой руке. | 15 мин  2-3 мин  2 мин  5 мин  3-4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  6 раз  по 10 раз  по 10 раз  10 раз | Организация учащихся на урок, подготовка организма к предстоящим нагрузкам. Обратить внимание на внешний вид  Одновременное, четкое выполнение упражнений.  Спина прямая, голову поднять.  Дистанция два шага.  Туловище не наклонять.   Т.Б. при беге.  Руки согнуты в локтевом суставе перед собой  Руки сзади на тазобедренном суставе.  Положение тела «Стойка баскетболиста»  По свистку поворот и бег в противоположном направлении  Руки на пояс, плечи развернуть, глубокий вдох----выдох  «6» -  6 шагов, «3» -  3 шага, «на месте» - стоят на месте  Ноги, руки прямые, прогнуться.      Руки на уровне плеч.  Ноги в коленях не сгибать, спина прямая.  Выпад глубже, спина прямая    Удержать мяч  Вращение, мяч не ронять  Перебрасывание, мяч не ронять |
| II | ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ  2) Обучить правильной технике передачи мяча от плеча:  А) демонстрация техники с помощью презентации;  Б) показ движения в целом;  В) передачи мяча в тройках:  - правой, левой  рукой;  (анализ правильности выполнения упражнений)  2) Повторить технику ведения мяча на месте:  - левой рукой;  - правой рукой;  3) Эстафеты. | 25-27 мин 15 мин  5 мин  7 мин | Выполнение основных задач урока  Проверить правильное держание мяча. Выполнение упражнения на 3 счета. Проверка правильности держания мяча у стены – близко подойти к стене, локоть напротив плеча, предплечье касается стены под прямым углом, мяч у виска головы)  Следить за стойкой, избегать хлопков по мячу;  Приложение № 1 |
|  | ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ  1)Игра “Минутка”. Все учащиеся построены в одну шеренгу. По сигналу учителя они закрывают глаза и отсчитывают одну минуту. Тот, кто считает, что минута истекла, делает шаг в перед.  2)Построение, подведение итогов.  3)Домашнее задание: подготовить эстафеты с ведением и передач мяча. | 3-5 мин  1 мин.  2 мин. | Восстановление организма, подведение итогов урока.  Перестроить класс  в одну шеренгу.  Игра на развитие временного ориентирования. Выделить учащихся точнее выполнивших это задание.  Похвалить детей,  которые выполнили все поставленные задачи, выставление оценок, организованный выход из зала. |

Приложение № 1

Эстафеты

1. Бег с ведением мяча правой (левой) рукой вокруг стойки и обратно, передача мяча от плеча правой (левой) рукой от штрафной линии.

1. Бег спиной вперед с ведение мяча правой (левой) рукой до лицевой волейбольной линии, поворот, передача мяча от стенки, бег лицом вперед с ведение мяча.

1. Бег спиной вперед с ведение мяча правой (левой) рукой до лицевой волейбольной линии, поворот, передача мяча от стенки, бег лицом вперед с ведение мяча.

try { var yaCounter1334867 = new Ya.Metrika(1334867);} catch(e) { }

