**ГБОУ СОШ № 519.**

**План-конспект урока:**

**«Баскетбол». Передача и ловля мяча в**

**4 в классе с использованием ЭОР.**

**Преподаватель:**

**Устимова А.В.**

**Москва**

**2014 г.**

**План-конспект урока по физической культуре на тему:**

**"Обучение технике передачи, ловли и ведения баскетбольного мяча"**

**В 4 в классе с использованием ЭОР.**

Тип урока:обучение.

Цели:

 Образовательные: обучение технике передачи и ловли мяча на месте, в движении, совершенствование техники ведения; совершенствование техники пере­движений в стойке баскетболиста.

 Развивающие: развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые; развитие специальной выносливости посредством игровой подготовки.

 Воспитательные: воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм, ответственность.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, кегли, свисток.

Преподаватель: Устимова А.В.

Ход урока.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Части урока | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| Подготови-тельная часть 12-13 мин. | 1. Построение, приветствие.  Сообщение задач урока. Инструктаж по технике безопасности. | 2 мин. | Отметить отсутствующих, обратить внимание на спортивную форму |
| 2. Строевые приемы - повороты на месте | 30 сек. |   |
| 3. Ходьба: - обычная;– на носках, руки вверх;– на пятках, руки за голову, в сторону;– ходьба на внешней стороне стопы;- ходьба на внутренней стороне стопы. | 1 мин. | Соблюдать дистанцию,спина прямая, смотреть вперед |
| 4. Медленный бег (по диагонали, через центр, противоходом, змейкой)- с высоким подниманием бедра;- с захлёстыванием голени;- с ускорением.- по сигналу поворот на 180º5. Передвижения приставными шагами - правым, левым боком с имитацией передач, бросков от груди | 2 мин.1 мин. | Соблюдать дистанцию, следить за согласованностью ног и рук; следить за координацией движений.Руки выпрямлять до конца, кисти наружу. |
| 6. Ходьба:  - обычная;- руки вверх – вдох, руки вниз – выдох; | 15 сек. | Восстановление дыхания. |
| 7. Перестроение в 2 колонны. | 15 сек. | “Нале-во в колонну по два – Марш”. |
|  | 1.Общие развивающие упражнения  1) И.П. – ноги врозь, руки на пояс; Наклон головы: 1 – вперед 2 – назад 3 – влево, 4 – вправо; 2) И.П. – ноги врозь, руки к плечам; 1–4 – поочередное вращение рук вперед; 5–8 – то же назад;  3) И.П. – ноги врозь, руки перед грудью в замок; 1 – руки вперед; 2 – И.П. 3 – руки вверх; 4 – И.П. 4) И.П. ноги врозь, правая рука вверх 1-2 – рывок руками назад; 3-4 – смена рук, рывок назад 5) – И.П. – ноги врозь, руки на пояс 1–2 – поворот туловища вправо, левая рука вперёд; 3–4 – то же, влево 6) И.П. – ноги врозь, руки на пояс. 1–2 – наклон вправо, левая рука вверх; 3–4 – то же влево, правая вверх; 7) И.П. – основная стойка 1 – руки вверх; 2 – наклон вперед; 3 – присед, руки вперед 4 – И.П. | 6 мин. | Спина прямая, подбородком касаться груди.  Смена мест шеренгами после окончания упражнения.  Вращения в большой амплитудой. Ладонь вывернуть вперед, вверх.   Подняться на носки. Стопы не сдвигать, локти в стороны. Ноги прямые, наклон строго в сторону. Прогнуться, руками достать пол; спина прямая . |
| Основная часть 25 мин. | Рассказ о технике передачи и ловле мяча.Показ видеоролика.1. Ловля и передача мяча от груди (в игровой форме)Image8921).Передача в парах на расстоянии 3-4 м;2).То-же, на расстоянии 5 м.3).Передача мяча в парах с дополнительной передачей в стену. | 3 мин.8-10 мин. | Ссылка:Учащиеся строятся по 2 вдоль лицевой линии; по команде выполняют ведение б/б мяча правой рукой до стены (лицевой линии)-выполняют передачу –ловят мяч - ведение левой рукой -передача партнёру; ноги чуть согнуты в коленях, кисть в форме “воронки”, локти в стороны – вниз. При ловле руки впереди встречают мяч. |
|  Перестроение. | 30 сек. |  |
| 2.Закрепление техники передачи и ловли баскетбольного мяча посредством игр.  1) Игра “Гонка мячей по кругу”. По сигналу капитан передает мяч по кругу до тех пор, пока он не вернется к капитану.Получив мяч, капитаны поднимают руки с мячом вверх.Image895  2) Игра «Мяч капитану». Капитан в центре круга. Передача мяча от груди 2 руками через капитана. | 8 мин. | Следить за техникой выполнения передач и ловли мяча.Следить за согласованностью движений. |
|  | Перестроение.  | 30 сек. | В 2 колонны. |
|  | 3.Совершенствование ведения мяча и перемещения в баскетбольной стойке.1) Ведение правой-передача-ловля-ведение левой-передача партнёру;2) Ведение мяча при передвижении приставным шагом (левым боком-правой рукой; правым боком-левой рукой);3) Ведение спиной вперёд-передача-ловля-ведение спиной вперёд-передача партнёру | 5 мин. | Адрес ссылки:<http://www.youtube.com/watch?v=nMX2ZjwqXKM&wide>Контроль мяча; мяч впереди-сбоку. Мяч вперед не выводить. Адрес ссылки:<http://video-uroki-online.com/sport/basketbol/basketbol_u4imsja_azam_legko/> |
| Заключительная часть 3 мин |  1. Игра “Запретное движение” Учитель выполняет разные движения, а ученики их выполняют вместе с ним. Одно движение запретное и его выполнять нельзя. При выполнении движений учитель неожиданно выполняет запретное движение. Ученик, который повторит его, становится в круг и игра продолжается дальше. | 2 мин. | Движения менять в течение игры.  |
|  |  2. Подведение итогов урока. Выставление оценок. Домашнее задание. Прощание с классом: | 1 мин. | Отметить отличившихся учеников. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |

**Методическая записка**

 В физическом воспитании школьников основная форма организации занятий – урок, содержание которого определяется государственной программой. Однако в начальных классах игры могут являться основным содержанием урока. К образовательным задачам уроков физической культуры относятся: совершенствование естественных движений (ходьба, бег, лазанье, метание и др.) в изменяющихся условиях, а также совершенствование двигательных навыков, полученных по различным разделам программы. В образовательном аспекте очень важны те игры, которые по своей структуре или по характеру действия родственны движениям, изучаемым в соответствии с программой. Применение таких игр на начальном этапе ознакомления с движением облегчает изучение техники. То есть игра выступает в роли подводящих упражнений и создает благоприятные условия для дальнейшего выполнения движения.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Игры развивают у детей способности к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, а также в гимнастике, спорте и туризме.

Правила и двигательные действия подвижной игры закрепляют в сознании играющих представления о существующих в обществе отношениях между людьми, о поведении в реальной жизни.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, спортивными играми, лыжным и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники двигательных действий и облегчают овладение ими. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений.

Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно выполнять их. Надо приучать играющих использовать приобретенные навыки и умения в нестандартных условиях.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные параметры движений, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое. Игровая деятельность дает больше эффекта, так как всегда связана с возникновением и развитием между играющими определенных отношений, что способствует активному общению детей, установлению контакта с одноклассниками. Воспитательные возможности игры заключаются в ее содержании. Подбирая игру, надо обязательно обдумать, с какой целью проводить ее, какие задачи она решает. Успех игры, эффективное решение образовательных и воспитательных задач во многом зависят от формирования команд, выбора капитана и водящего в игре. Необходимо хорошо знать индивидуальные особенности учащихся, уровень их подготовленности, характер отношений в коллективе.

 К оздоровительным задачам относятся содействие нормальному физическому развитию детей и укрепление их здоровья. Полноценное использование оздоровительного потенциала каждой игры является важнейшим условием применения подвижных игр на уроках физической культуры.

 При правильной организации занятий, с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональные возможности организма.

Самоанализ.

**Тема урока: "Совершенствование техники передачи, ловли и ведения баскетбольного мяча".**

На урок мною были поставлены следующие цели:

Цели: *Образовательные:* совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при встречном движении; совершенствование техники ведения; совершенствование техники пере­движений в стойке баскетболиста.

*Развивающие:* развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые; развитие специальной выносливости посредством игровой подготовки.

*Воспитательные:* воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм, ответственность.

Место: Спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток.

Время: 40 минут.

Основной задачей урока является совершенствование технических элементов игры баскетбол. С организационной точки зрения занятие прошло на оптимальном уровне, при постановке задач урока была проведена актуализация знаний в форме фронтальной беседы эвристического характера. (Учащимся задавались вопросы проблемной направленности).

Структура урока соответствовала классической. В разминку были включены упражнения, способствующие качественному выполнению технических элементов игры в баскетбол и исключающие возможность травм на занятии.

Для максимального исключения «простоя» учащихся на уроке я использовал фронтальный, поточный, групповой методы и их комбинацию, которые способствовали более высокой плотности урока.

 С целью решения образовательной и развивающей задач урока были подобраны именно те упражнения, выполнение которых помогает избегать ошибок при выполнении передачи мяча в движении и броска по кольцу от плеча одной рукой.

Помимо отработки технических навыков параллельно шло развитие физических качеств школьников: быстрота, ловкость, координация движений.

 Я провел урок с учащимися, уровень физической подготовленности которых мне неизвестен. Поэтому, с целью здоровьесбережения предусмотрел оптимальное чередование физических нагрузок и отдыха.

Считаю, что урок поставленных целей достиг.