**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 180º  5. 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)  Image892  1).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.