Методическая разработка урока

по физической культуре по разделу программы

«подвижные игры на основе баскетбола» для учащихся 4 класса.

Цель урока: **Развивать основные физические качеств посредством упражнений с баскетбольным мячом**

Основные задачи:

1. **Развивать «чувство мяча», координацию движений, укреплять основные группы мышц.**
2. **Совершенствовать технику передач и ловли мяча со сменой мест; ведения мяча в движении по кругу левой и правой рукой.**
3. **Закрепить технику передач мяча на 2 шага.**
4. **Воспитывать чувство коллективизма, настойчивость, взаимовыручку, аккуратность.**

Дата проведения: **19 декабря 2012 г.**

Время проведения урока: 11.45 - 12.30

Место проведения: спортивный зал

Оборудование: **баскетбольные мячи, фишки, обручи, учебные карточки, карандаши.**

Конспект составила: **Пашкина Елена Николаевна**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Частные задачи** | **Содержание материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **П****О****Д****Г****О****Т****О****В****И****Т****Е****Л****Ь****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь****1****2****М****И****Н****У****Т** | **1. Организовать детей к уроку.** | **1.Построение, приветствие, рапорт физорга, подсчёт пульса;****2. Сообщение задач урока и формы его проведения;****3. Требования техники безопасности при работе с мячом;****4. Психологический настрой учащихся на урок.** | **40 сек.****40 сек.****20 сек.****20 сек.** | **Обратить внимание на форму, причёски девочек!****Формы организации: фронтальная, групповая, в парах, индивидуальная.****Приободрить: "Сегодня на уроке вы будите учиться владеть мячом как настоящие баскетболисты, все вы справитесь с упражнениями и получите удовольствие от работы на уроке!"** |
| **2. Подготовить голеностопные суставы к работе в основной части урока.** | **Ходьба.****1. На носках, растирать ладони;****2. На пятках ладони вместе - наклонять пальцы к тыльной стороне кистей;****3. На внешней стороне стопы, руками выполнять "восьмёрку";****4. На внешней стороне стопы, руки в замок - вытягивать вперёд ладонями;****5. Перекатом с пятки на носок, сжимать - разжимать пальцы;** | **1 мин.30 сек.****0.5 круга****0.5 круга****0.5 круга****0.5 круга****0.5 круга** | **Во время движения учащихся по кругу , учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, показывая упражнения.****Выполнение следующего упражнения - по команде голосом.** |
| **3.Подготовить организм детей к работе в основной части урока.**  | **Бег****1. по кругу в колонне по одному;****2. с изменением направления "восьмёркой";****3. с остановкой по сигналу****Ходьба****с выполнением дыхательных упражнений и получением баскетбольных мячей****Перестроение для выполнения ОРУ по команде:****"Налево в колонну по два "Марш!"** | **30 сек.****30 сек.****30 сек.****30 сек.****30 сек.** | **Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.****Сигнал подаётся свистком, затем звучит команда для выполнения следующего задания в беге.****Характер остановок по сигналу оговаривается заранее.** **Выполнить вдох носом; опуская руки вниз, выполнить наклон, одновременно вдыхая ртом со звуком У-У-Х! выдох должен быть длиннее вдоха.** |
| **4.Развивать "чувство мяча",укреплять мышцы рук, ног, спины** | **ОРУ****1. И.П. - руки в стороны ладонями вверх, пальцы врозь, мяч на правой ладони. Перебрасывать мяч с руки на руку.****2. И.П. - О.С., мяч в правой руке. Вращение мяча вокруг туловища.****3. И.П. - О.С., мяч внизу сзади. Подкинуть мяч вверх вперёд, поймать над головой двумя руками.****4. И.П. - О.С., мяч сзади в правой руке. Перекинуть мяч сзади через левое плечо, поймать впереди слева двумя руками.****5. И.П. - широкая стойка в полуприседе, мяч в правой руке на уровне колена. Вращение мяча вокруг ног "восьмёркой"****6. И.П. - О.С., мяч в правой руке на уровне пояса. Одновременно поднять левую ногу и выполнить толчёк мяча в пол справа налево. Поймать мяч одной рукой слева. Тоже в другую сторону.****7.И.П. - О.С., мяч впереди внизу. Подбросить мяч вверх, повернуться на 180, поймать мяч.****8. И.П. - О.С., мяч впереди внизу. Подбросить мяч вверх, принять положение упор присев, встать, поймать мяч вверху.****9. И.П. - О.С., мяч на полу впереди. Прыжки через мяч с поворотом на 180.****10. И.П. - средняя стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.** | **по 4 каждой рукой****по 4 в разные стороны****8 раз.****по 4 раза через каждое плечо****по 4 раза в каждую сторону****по 8 раз** **8 раз.****8 раз.****24 прыжка****по 30 сек. каждой рукой** | **Принять стойку баскетболиста, руки в локтях сильно не сгибать!****Пальцы врозь, стараться мяч к телу не прижимать. Обратить внимание на работу пальцев. Вперёд не наклоняться.****Согласованная работа плеча, предплечья, кисти и пальцев рук. Обратить внимание на технику ловли мяча - кисти "воронкой", пальцы врозь.****Мяч к ногам стараться не прижимать, смотреть перед собой.****Вперёд не наклоняться. На мяч не смотреть. Ловить мяч одной рукой.****Повороты выполнять на носке и пятке, чередовать: 2 вправо, 2 влево. Развивать вестибулярный аппарат.****Высоту полёта мяча выбирать индивидуально, успеть присесть и встать. Мяч ловить только выпрямившись вверху, Соблюдать технику ловли мяча.** **Акцентированная работа стопы, энергичное отталкивание, поворот в высшей точке подъёма над мячом.****Упражнение выполнять с закрытыми глазами.****Мягкое приземление на полусогнутые ноги.****Рука расслабленная, кисть напряжённая, отскок мяча до колена - среднее ведение, смотреть на товарища.** |
| **О****С****Н****О****В****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь****2****2****М****И****Н****У****Т****Ы** | **1. Совершенствование ведения мяча в движении по кругу.** | **1. Подсчёт пульса;****2.Ведение мяча левой рукой шагом и бегом против часовой стрелки;****3.Ведение мяча правой рукой шагом и бегом по часовой стрелке.** | **30 сек.****По 1 мин.****По 1 мин.** | **В средней стойке баскетболиста. Мяч толкать сверху вперёд, вести чуть сбоку. Не шлёпать ! Без зрительного контроля . Соблюдать дистанцию 3-4 метра.** |
| **2. Совершенствование передачи мяча со сменой мест.** | **Упражнения:****1. передал -садись;****2. передал -перейди в конец колонны;****3. передал - перейди в конец встречной колонны.** | **5 мин.****По 1 разу каждым способом передачи** | **Разделить класс на 2 группы, построение во встречные колонны по росту от низкого до высокого, 3-4 м. между колоннами.****Передачи: от груди, от плеча, с отскоком от пола. Обратить внимание на точность и технику передачи и ловли мяча.** |
| **3. Закрепить технику передач мяча на 2 шага.** | **1. повторение техники выполнения упражнения;****2.выполнение передачи на 2 шага в парах на встречу друг другу вдоль зала.** | **1 мин.****6 мин.** | **Показ и объяснения техники выполнения упражнения. Указать на типичные ошибки. По ходу выполнения сделать отметки мелом на полу для правильного выполнения шагов.****Учитель подходит к каждой паре указывает на ошибки, поощряет словом за качественное выполненное упражнение, интересуется : «Отличается ли мышечное ощущение правильно и неправильно выполненного упражнения?»** |
|  |  |  |  |
| **4. Развивать физические качества, воспитывать взаимопомощь, коллективизм, дисциплину, волю к победе.** | **Эстафета типа «Весёлых стартов»****1 этап: Один катит обруч, находясь сзади него, двое выполняют передачи, пробрасывая мяч через обруч. Вперёд передача снизу, обратно – с отскоком от пола.****2 этап: Двое держат обруч горизонтально, третий в обруче ведёт мяч. Вперёд правой рукой, обратно левой.****3 этап: Каждый игрок в команде с мячом, прижимают мячи друг к другу и к центру, образуя круг вокруг мячей. Перенести мячи до отметки (фишки) и обратно, не уронив ни одного мяча и не разъединив связку.****4 этап: Индивидуально, обведение 5-6 фишек вперёд правой рукой, обратно левой****Подсчёт пульса**  | **7 мин.****30 сек.** | **Разделить класс на 2 команда: выбрать капитанов (двух сильнейших учащихся либо мальчиков, либо девочек), а они по очереди выбирают партнёров.****Соблюдать дисциплину в командах, стараться выполнять задания эстафет правильно и быстро.****1 и 2 этапы можно проходить по 2-3 раза, меняясь ролями. Учитель находится между командами. Задания даются кратко, чётко, понятно.****Дети должны усвоить, что в соревновании совершенствуются их умения владеть мячом в сложных ситуациях, воспитываются нравственно-волевые качества, умение достойно выигрывать и проигрывать.** |
| **З****А****К****Л****Ю****Ч****И****Т****Е****Л****Ь****Н****А****Я****7****М****И****Н****У****Т** | **1 Восстановить дыхание , снизить ЧСС, развивать умение чувствовать партнёра.** | **1.Уборка инвентаря;****2. Построение в шеренгу;****3. Выполнение дыхательных упражнений стоя на месте, учитель задаёт вопросы – дети отвечают:****-Как пыхтит тесто? «Пых-пых-пых…»****-Как паровоз выпускает пар? «Из-из-из…..»****-Как шипит гусь? «Ш-ш-ш…»****-Как мы смеёмся? «Ха-ха-ха…»****-Как воздух выходит из шарика? «С-с-с…»****-Подули на воображаемый одуванчик, лежащий на раскрытой ладони. «Ф-ф-ф…»****4. Ходьба на месте. 2 шага-вдох носом, 2 шага – выдох ртом.****5. Игра с карандашами в парах – тройках;** | **30 сек.****30 сек.** | **Умение чувствовать партнёра партнёра нужно и можно учить. Класс разбивается на пары или на тройки лицом друг к другу. Руки вытянуты навстречу партнёру: правая к левой, левая к правой. Между ладонями партнёров- расстояние в длину карандаша, который зафиксирован между указательными пальцами встречных рук. Один из партнёров медленно начинает движения руками (разводит, поднимает вверх, сводит, вращает, выполняет наклоны, приседания и т.п.) Другой старается следовать за каждым движением, не нарушая его слаженности, как в зеркальном отражении. Главное – не уронить карандаши и по возможности сохранить их горизонтальное положение. Дети сами придумывают движения, ведь физкультура должна быть развивающей.** |
| **2. Организованное завершение урока** | **1. Подведение итогов урока, рефлексия:****-Какие упражнения вам наиболее запомнились?****-Какие упражнения были самыми сложными?****-Какие упражнения вызвали у вас интерес?****2. Домашнее задание****3. Организованный уход из зала** | **30 сек.****30 сек.****30 сек.** | **Отметить активность детей, старание, большой желание научится выполнять упражнения красиво, правильно.****Домашнее задание задаётся в соответствии с результатами рефлексии: повторить дома те упражнения, которые вызвали трудности в выполнении, поиграть с родными в карандаши и придумать новые движения.** |