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.** |