

План-конспект урока по физической культуре в 4 классе

Тема урока: Баскетбол.

Учитель: Завертаный Дмитрий Васильевич.

Задачи: 1. Совершенствование ведения баскетбольного мяча различными способами.

2. Совершенствование ведения баскетбольного мяча и ловкости по средствам подвижных игр и специальных упражнений.

3. Профилактика сколиоза, средством обще развивающих упражнений.

Дата проведения: 19 февраля 2015г.

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 9:50-10:30

Инвентарь: Баскетбольные мячи, фишки, свисток, секундомер, ноутбук, проектор.

Педагогические методы: словесный, наглядные, практический.

№	Части урока	Дозировка	ОМУ
1	<p><u>Подготовительная часть</u></p> <p>1. Построение занимающихся.</p> <p>2. Сообщение задач урока.</p> <p>3. Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повороты на право</li> <li>- повороты на лево.</li> </ul> <p>4. Упражнения в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мяч в руках круговые движения кистью.</li> <li>- Вращения мяча в кисти на себя и от себя.</li> <li>- Перебросить мяч с правой руки на левую руку.</li> <li>- круговые движение мяча вокруг корпуса вправо, и влево.</li> <li>- Переведение мяча под поднятой правой ногой.</li> <li>- Переведение мяча под поднятой левой ногой.</li> <li>- мяч в правой руке, выпад правой перекатить мяч по площадке в левую руку и обратно.</li> </ul> <p>5. Упражнения в беге</p>	<p>10мин</p> <p>20сек</p> <p>20 мин</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p> <p>0,5кр.</p> <p>0,5кр.</p> <p>0,5кр.</p> <p>0,5кр.</p> <p>0,5кр.</p> <p>0,5кр.</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид, опрятность и рабочий настрой учащихся.</p> <p>Показать правильное выполнения упражнений, следить за правильностью выполнения и добиться правильного и ответственного выполнения упражнений.</p> <p>Следить за осанкой: спина ровная, ноги согнуты.</p> <p>Мяч переводится плавно без потерь. Обязательно чувствовать, где находится мяч.</p> <p>Показать правильное</p>

<p>- мяч в руках «захлестом» голени марш!</p> <p>- руки вперед правым боком «Шагами голопа» марш!</p> <p>- руки вверх, левым боком «шагами голопа» марш!</p> <p>- мяч в руках, бег с «прямыми ногами» марш!</p>	<p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p>	<p>выполнение упражнений, следить за выполнением и добиться правильного выполнения. Следить за осанкой, работой рук и ног.</p> <p>Быстро и слаженно выполнить перестроение</p>
<p>6. Перестроение в круг.</p> <p>7. ОРУ на месте с мячами.</p> <p>1. И.п.- стойка ноги врозь узкая, мяч в руках. 1-4 вращения мяча в кисти на себя. 5-8 вращение мяча в кисти от себя</p>	<p>4-5раз</p>	<p>Мяч держать пальцами не касаясь ладони. Энергичные вращения, не теряя мяч.</p> <p>Мяч подбросить не слишком высоко. Стараться, чтобы мяч не падал, показать правильное выполнение.</p>
<p>2. И.п.- стойка ноги врозь узкая (стойка баскетболиста), мяч в правой.</p> <p>1. Подбросить мяч. 2. Хлопнуть в ладоши под мячом 3. Хлопнуть в ладоши над мячом 4. Поймать мяч</p>	<p>4-5раз</p>	<p>Показать правильное выполнение упражнения, спина ровная, руки точно вверх, следить за выполнением, говорить и исправлять ошибки.</p>
<p>3. И.п.- о.с. мяч в руках.</p> <p>1. Встать на носки руки вверх. 2. И.п. 3. Встать на носки руки вверх 4. И.п.</p>	<p>4-5раз</p>	<p>Следить за положением рук, руки точно в стороны, добиться правильного выполнения упражнений.</p>
<p>4. И.п.- стойка ноги врозь узкая, руки в стороны мяч в левой руке.</p> <p>1. руки вперед, мяч в правой руке. 2. стойка ноги врозь узкая, руки в стороны мяч в правой руке. 3. стойка ноги врозь, руки вперед мяч в левой руке. 4. и.п.</p>	<p>4-5раз</p>	<p>Ноги согнуты, смотрим на площадку, следить за выполнением, говорить и исправлять ошибки занимающихся.</p>
<p>5. И.п.- стойка ноги врозь ноги согнуты (стойка баскетболиста). Мяч в руках. 1-4- провести мяч вокруг корпуса вправо 5-6- обвести мяч вокруг корпуса влево</p>	<p>4-5раз</p>	<p>Следить за положением кисти, мяч толкаем слегка с боку. говорить и исправлять ошибки занимающихся.</p>

	<p>6. И.п.- стойка ноги врозь ноги согнуты (стойка баскетболиста). Мяч в правой руке. 1-8.- упражнение «пила» правой рукой. 1-8.- упражнение «пила» левой рукой.</p> <p>7 . И.п.- стойка ноги врозь ноги согнуты (стойка баскетболиста). Мяч в правой руке. Максимально быстрое ведение мяча на месте правой рукой. За 30 секунд. Максимально быстрое ведение мяча на месте левой рукой. За 30 секунд.</p> <p>8. И.п.- стойка ноги врозь узкая, ноги согнуты (стойка баскетболиста), мяч в правой руке. 1-8- ведение баскетбольного мяча на месте, сед на полу ноги вместе 1-8 – ведение баскетбольного мяча правой рукой, постепенно встать в и.п.</p>	<p>1раз</p> <p>1 раз</p> <p>2раза</p> <p>24мин.</p> <p>10 мин</p> <p>7мин</p>	<p>Мяч находится на расстоянии 15-20 см. от пола, максимально быстрое ведение мяча. Ноги согнуты спина прямая.</p> <p>Постоянно вести мяч, постепенно и плавно приседать и подниматься. Говорить и исправлять ошибки</p> <p>Показ упражнения производится за счет проектора на экране.</p> <p>Напомнить занимающимся о правильном исходном положении при ведении мяча. Кисть во время ведения мяча толкает, ноги согнуты. Мяч ведется с боку, другая рука прикрывает мяч.</p> <p>Класс делится по парам. У одного из пары баскетбольный мяч. По сигналу ученик с</p>
2.	<p style="text-align: center;"><u>Основная часть</u></p> <p>1. Совершенствование ведения баскетбольного мяча различными способами. - Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой. - Тоже, называя цифры - выполнение ведения мяча «низкое», «среднее», «высокое ведение».</p> <p>2. Игра «Сохранить мяч» - рассказ правил игры, - показ основных моментов игры.</p>		

	<p>3.Игра «Салки».</p> <p>4.Ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>7мин</p>	<p>мячом выполняет ведения мяча, а другой старается выбить мяч. Выбив мяч игроки меняются местами.</p> <p>У всех играющих по баскетбольному мячу. Они перемещаются по площадке, убегая от водящих, и выполняют ведение мяча. Водящих в начале игры двое, у них один баскетбольный мяч. По сигналу учителя водящие, передавая мяч друг другу, перемещаются по площадке и стараются осалить играющих. Салить можно только касанием мяча, который держит в руках любой из водящих. Осаленный игрок кладет свой мяч на площадку и присоединяется к водящим, таким образом, в ходе игры число водящих все время увеличивается, а число убегающих уменьшается.</p>
	<p style="text-align: center;"><u>Заключительная часть</u></p> <p>1. Игра на внимание.</p>	<p>5мин 3мин</p>	<p>Учитель показывает направления движения рукой. Если рука показывает влево,</p>

	2.Построение, подведение итогов урока.	2мин.	дети делают шаг вправо, и наоборот. Если вниз, поднимаются на стопе вверх, если пука вверх приседают и т.д. Подвести итоги урока, огласить оценки отличившимся на уроке.
--	--	-------	---

#### Предполагаемые результаты:

Данная методическая разработка позволит детям наиболее быстро овладеть ведением баскетбольного мяча различными способами. Не принужденная игровая форма занятия позволяем раскрыть такие черты характера как смелость, находчивость, скорость принятия решения в игровой ситуации. Показ упражнений на экране, позволит учащимся увидеть самое качественное выполнения действия и рассмотреть двигательное действие во всех деталях. Все это делает процесс обучения более качественным, запоминающимся и интересным для детей.