

**Конспект урока по физической культуре раздела «баскетбол»
12.06.2016 г., для учащихся 4 «А» класса.**

Тема урока: Ведение мяча. Баскетбол.

Цель урока: Развивать основные физические качества посредством упражнений с баскетбольным мячом.

Задачи урока:

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.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи, фишки, обручи.

Пособия: учебные карточки, карандаши.

Частные задачи	Учебный материал	Дозирование нагрузки	Организационно – методические указания
<i>I. Подготовительная часть (12 мин)</i>			
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 2 0 сек	Обратить внимание на форму, причёски девочек! Формы организации: фронтальная, групповая, в парах, индивидуальная. Приободрить: «Сегодня на уроке вы будете учиться владеть мячом как настоящие баскетболисты, все вы справитесь с упражнениями и получите удовольствие от работы на уроке!»

<p>2.Подготовить голеностопные суставы к работе в основной части урока.</p>	<p><u>Ходьба</u> 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 внутренней стороне стопы, руки в замок – вытягивать вперёд ладонями; 5) перекатом с пятки на носок, сжимать – разжимать пальцы;</p>	<p>1 мин 30 сек 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга</p>	<p>Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, показывая упражнения. Выполнение следующего упражнения – по команде голосом.</p>
<p>3.Подготовить организм детей к работе в основной части урока.</p>	<p><u>Бег</u> 1) по кругу в колонне по одному; 2) с изменением направления «восьмёркой»; 3) с остановкой по сигналу</p>	<p>0,5 круга 30 сек 30 сек 30 сек</p>	<p>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. Например, поднять руки через стороны вверх. Выполнить вдох носом; опуская руки вниз, выполнить наклон, одновременно выдыхая ртом со звуком У-У-Х! выдох должен быть длиннее вдоха.</p>
<p>4. Развивать «чувство мяча», укреплять мышцы рук, ног, спины.</p>	<p><u>Ходьба</u> С выполнением дыхательных упражнений и получением баскетбольных мячей Перестроение для выполнения ОРУ по команде: «Налево в колонну по два «Марш!» <u>ОРУ</u> 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 полуприсяде, мяч в правой руке на уровне колена. Вращение мяча вокруг ног «восьмёркой».</p>	<p>30 сек 30 сек по 4 каждой рукой по 4 раза в разные стороны 8 раз по 4 раза через каждое плечо по 4 раза в каждую сторону</p>	<p>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 только одной рукой.</p>

	<p>6) И.П. – О.С., мяч в правой руке на уровне пояса. Одновременно поднять левую ногу и выполнить толчок мяча в пол справа налево. Поймать мяч одной рукой слева. То же в другую сторону.</p> <p>7) И.П. – О.С., мяч впереди внизу. Подбросить мяч вверх, повернуться на 180, поймать мяч.</p> <p>8) И.П. – О.С., мяч впереди внизу. Подбросить мяч вверх, принять положение упор присев, встать, поймать мяч сверху.</p> <p>9) И.П. – О.С., мяч на полу впереди. Прыжки через мяч с поворотом на 180.</p> <p>10) И.П. – средняя стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.</p>	<p>по 8 раз</p> <p>по 8 раз</p> <p>по 8 раз</p> <p>24 прыжка</p> <p>по 30 сек каждой рукой</p>	<p>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 вверх. Соблюдать технику ловли мяча.</p> <p>Акцентированная работа стопы, энергичное отталкивание, поворот в высшей точке подъёма над мячом,</p> <p>Упражнение выполнять закрытыми глазами. мягкое приземление на полусогнутые ноги. Рука расслабленная, кисть напряжённая, отскок мяча до колена – среднее ведение, смотреть на товарища.</p>
--	--	--	--

II. Основная часть (22 мин)			
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 5 мин	В средней стойке баскетболиста. Мяч толкать сверху вперёд, вести чуть сбоку. Не шлёпать! Без зрительного контроля. Соблюдать дистанцию 3-4 м.
2. Совершенствовать передачи мяча со сменой мест.	<u>Упражнения:</u> 1) передал – садись; 2) передал – перейди в конец колонны;	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.
3. Закрепить технику передач мяча на 2 шага.	3) передал – перейди в конец встречной колонны. 1. повторение техники выполнения упражнения; 2. выполнение передачи на 2 шага в парах навстречу друг другу вдоль зала.	1 мин 6 мин	Передачи: от груди, от плеча, с отскоком от пола. Обратить внимание на точность и технику передач и ловли мяча.
4. Развивать физические качества, воспитывать взаимопомощь, коллективизм, дисциплину, волю к победе.	<u>Эстафета типа «Весёлых стартов»</u> I этап: Один катит обруч, находясь сзади него, двое выполняют передачи, пробрасывая мяч через обруч. Вперёд передачи снизу, обратно – с отскоком от пола. II этап: Двое держат обруч горизонтально, третий в обруче ведёт мяч. Вперёд правой рукой, обратно левой. III этап: Каждый игрок в команде с мячом, прижимают мячи друг к другу к центру,	7 мин	Показ и объяснение 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 качественно выполненное упражнение, интересуется: «Отличается ли мышечное ощущение правильно и неправильно выполненного упражнения?» Разделить класс на 2 команды: 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. I и II этапы можно проходить 2-3 раза, меняясь ролями.
	образуя круг вокруг мячей. Перенести мячи до отметки (фишки) и обратно, не уронив ни одного мяча и не разъединив связку. IV этап: Индивидуально, обведение 5-6 фишек вперёд правой рукой, обратно левой. Подсчёт пульса	30 сек	Учитель находится между командами. Задания даются кратко, чётко, понятно. Дети должны усвоить, что в соревновании совершенствуются их умения владеть мячом в сложных условиях, воспитываются нравственно-волевые качества, умение достойно выигрывать и проигрывать.
III. Заключительная часть (7 мин)			
1. Восстановление дыхания, снижение ЧСС, развитие умения чувствовать партнёра.	1) Уборка инвентаря; 2) Построение в шеренгу; 3) Выполнение дыхательных упражнений стоя на месте, учитель задаёт	30 сек 30 сек 1 мин	Умению чувствовать партнёра нужно и можно учить. Класс разбивается на пары или тройки лицом друг к другу. Руки вытянуты навстречу партнёру: правая к левой, левая к правой. Между ладонями партнёров –

	<p>вопросы – дети отвечают: - Как пытит 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;</p>	2 мин	<p>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. д.) 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.</p>
2. Организованное завершение урока.	<p>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 в класс</p>	<p>2 мин 30 сек 30 сек</p>	<p>Отметить активность детей, старание, большое желание научиться выполнять упражнения красиво, правильно.</p> <p>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.</p>

