План-конспект

Тема урока Баскетбол

4 класс.

Тип урока: Комбинированный.

Цель урока: Развивать основные физические качества посредством упражнений с б/большим 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	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 будете учиться владеть мячом как настоящие баскетболисты, все вы справитесь с упражнениями и получите удовольствие от работы на уроке!»

	учащихся на урок.		
2. Подготовить голеностопные суставы к работе в основной части урока.	<p><u>Ходьба</u></p> <p>1) на носках, растереть ладони;</p> <p>2) на пятках, ладони вместе – наклонять пальцы к тыльной стороне кистей;</p> <p>3) на внешней стороне стопы, руками выполнять «восьмёрку»;</p> <p>4) на внутренней стороне стопы, руки в замок – вытягивать вперёд ладонями;</p> <p>5) перекатом с пятки на носок, сжимать – разжимать пальцы;</p>	<p>1 мин 30 сек</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>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. Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.</p> <p>Сигнал подаётся свистком, затем звучит команда для выполнения следующего задания в беге. Характер остановок по сигналу оговаривается заранее. Например, поднять руки через стороны вверх.</p>
3. Подготовить организм детей к работе в основной части урока.	<p><u>Бег</u></p> <p>1) по кругу в колонне по одному;</p> <p>2) с изменением направления «восьмёркой»;</p> <p>3) с остановкой по сигналу</p> <p><u>Ходьба</u></p> <p>с выполнением дыхательных</p>	<p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p>	
	<p>упражнений и получением баскетбольных мячей</p> <p>Перестроение для выполнения ОРУ по команде: «Налево в колонну по два «Марш!»»</p>	<p>30 сек</p>	<p>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>ОРУ</u></p> <p>1) И.П. – руки в стороны ладонями вверх, пальцы врозь, мяч на правой ладони. Перебрасывать мяч с руки на руку.</p> <p>2) И.П. – О.С., мяч в правой руке. Вращение мяча вокруг туловища.</p> <p>3) И.П. – О.С., мяч внизу сзади. Подкинуть мяч вверх вперёд, поймать над головой двумя руками.</p> <p>4) И.П. – О.С., мяч сзади в правой руке. Перекинуть мяч сзади через левое плечо, поймать впереди слева двумя руками.</p> <p>5) И.П. – широкая стойка в полуприсяде, мяч в правой руке на уровне колена. Вращение мяча вокруг ног «восьмёркой».</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</p>	<p>по 4 каждой рукой</p> <p>по 4 раза в разные стороны</p> <p>8 раз</p> <p>по 4 раза через каждое плечо</p> <p>по 4 раза в каждую сторону</p> <p>по 8 раз</p> <p>по 8 раз</p>	<p>Принять стойку баскетболиста, руки в локтях сильно не сгибать!</p> <p>Пальцы врозь, стараться мяч к телу не прижимать. Обратить внимание на работу пальцев. Вперёд не наклоняться.</p> <p>Согласованная работа плеча, предплечья, кисти и пальцев рук. Обратить внимание на технику ловли мяча – кисти «воронкой», пальцы врозь.</p> <p>Мяч к ногам стараться не прижимать, смотреть перед собой.</p> <p>Вперёд не наклоняться. На мяч не смотреть. Ловить мяч только одной рукой.</p> <p>Повороты выполнять на носке и пятке, чередовать: 2 вправо, 2 влево. Развивать вестибулярный аппарат.</p> <p>Высоту полёта мяча выбирать индивидуально, успеть присесть и встать. Мяч ловить только выпрямившись сверху. Соблюдать технику ловли мяча.</p>
--	---	---	--

<p>4. Развивать физические качества, воспитывать взаимопомощь, коллективизм, дисциплину, волю к победе.</p>	<p>упражнения; 2. выполнение передачи на 2 шага в парах навстречу друг другу вдоль зала.</p> <p><u>Эстафета типа «Весёлых стартов»</u></p> <p>I этап: Один катит обруч, находясь сзади него, двое выполняют передачи, пробрасывая мяч через обруч. Вперёд передачи снизу, обратно – с отскоком от пола.</p> <p>II этап: Двое держат обруч горизонтально, третий в обруче ведёт мяч. Вперёд правой рукой, обратно левой.</p> <p>III этап: Каждый игрок в команде с мячом, прижимают мячи друг к другу к центру,</p>	<p>1 мин</p> <p>6 мин</p> <p>7 мин</p>	<p>Показ и объяснение техники выполнения упражнения. Указать на типичные ошибки. По ходу выполнения сделать отметки мелом на полу для правильного выполнения шагов.</p> <p>Учитель подходит к каждой паре указывает на ошибки, поощряет словом за качественно выполненное упражнение, интересуется: «Отличается ли мышечное ощущение правильно и неправильно выполненного упражнения?»</p> <p>Разделить класс на 2 команды: выбрать капитанов (двух сильнейших учащихся либо мальчиков, либо девочек), а они по очереди выбирают партнёров.</p> <p>Соблюдать дисциплину в командах, стараться выполнять задания эстафет правильно и быстро.</p> <p>I и II этапы можно проходить 2-3 раза, меняясь ролями.</p>
	<p>образуя круг вокруг мячей.</p>		<p>Учитель находится между командами. Задания</p>

	<p>Перенести мячи до отметки (фишки) и обратно, не уронив ни одного мяча и не разъединив связку.</p> <p>IV этап: Индивидуально, обведение 5-6 фишек вперёд правой рукой, обратно левой.</p> <p>Подсчёт пульса</p>	<p>30 сек</p>	<p>даются кратко, чётко, понятно.</p> <p>Дети должны усвоить, что в соревновании совершенствуются их умения владеть мячом в сложных условиях, воспитываются нравственно-волевые качества, умение достойно выигрывать и проигрывать.</p>
III. Заключительная часть (7 мин)			
<p>1. Восстановление дыхания, снижение ЧСС, развитие умения чувствовать партнёра.</p>	<p>1) Уборка инвентаря;</p> <p>2) Построение в шеренгу;</p> <p>3) Выполнение дыхательных упражнений стоя на месте, учитель задаёт вопросы – дети отвечают:</p> <p>- Как пыхтит тесто? «Пых-пых-пых...»</p> <p>- Как паровоз выпускает пар? «Из-из-из...»</p> <p>- Как шипит гусь? «Ш-ш-ш...»</p> <p>- Как мы смеёмся? «Ха-ха-ха...»</p> <p>- Как воздух выходит из шарика? «С-с-с...»</p> <p>- Подули на воображаемый одуванчик, лежащий на раскрытой</p>	<p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>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 – 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>

	<p>ладони. «Ф-ф-ф...»</p> <p>4) Ходьба на месте. 2 шага – вдох носом, 2 шага – выдох ртом.</p> <p>5) Игра с карандашами в парах – тройках;</p>		
<p>2. Организованное завершение урока.</p>	<p>1) Подведение итогов урока, рефлексия: - Какие упражнения вам наиболее запомнились? - Какие упражнения были самыми сложными? - Какие упражнения вызвали у вас интерес?</p> <p>2) Домашнее задание</p> <p>3) Организованный уход из зала в класс</p>	<p>2 мин</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p>	<p>Отметить активность детей, старание, большое желание научиться выполнять упражнения красиво, правильно.</p> <p>Домашнее задание задаётся в соответствие с результатами рефлексии: повторить дома те упражнения, которые вызвали трудности в выполнении, поиграть с родными в карандаши и придумать новые движения.</p>