

План-конспект урока баскетбола в 4-м классе

Тип урока: Комбинированный.

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

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;	40 сек	Обратить внимание на форму, причёски девочек!
	2) Сообщение задач урока и формы его проведения;	40 сек	Формы организации: фронтальная, групповая, в парах, индивидуальная.
	3) Требования техники безопасности при работе с мячом;	20 сек 20 сек	Приободрить: «Сегодня на уроке вы будете учиться владеть мячом как настоящие

	4) Психологический настрой учащихся на урок.		баскетболисты, все вы справитесь с упражнениями и получите удовольствие от работы на уроке!»
2. Подготовить голеностопные суставы к работе в основной части урока.	<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;	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. Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.
3. Подготовить организм детей к работе в основной части урока.	<u>Бег</u> 1) по кругу в колонне по одному; 2) с изменением направления «восьмёркой»;	30 сек 30 сек	Сигнал подаётся свистком, затем звучит команда для выполнения следующего задания в беге. Характер остановок по сигналу оговаривается заранее. Например, поднять руки через стороны

	<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>вверх.</p>
<p>4. Развивать «чувство мяча», укреплять мышцы рук, ног, спины.</p>	<p>упражнений и получением баскетбольных мячей</p> <p>Перестроение для выполнения ОРУ по команде: «Налево в колонну по два «Марш!»»</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>30 сек</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</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>Принять стойку баскетболиста, руки в локтях сильно не сгибать!</p> <p>Пальцы врозь, стараться мяч к телу не прижимать.</p> <p>Обратить внимание на работу пальцев. Вперёд не наклоняться.</p> <p>Согласованная работа плеча, предплечья, кисти и пальцев рук. Обратить внимание на технику ловли</p>

	<p>4) И.П. – О.С., мяч сзади в правой руке. Перекинуть мяч сзади через левое плечо, поймать впереди слева двумя руками.</p>	плечо	<p>мяча – кисти «воронкой», пальцы врозь.</p>
	<p>5) И.П. – широкая стойка в полуприсяде, мяч в правой руке на уровне колена. Вращение мяча вокруг ног «восьмёркой».</p>	по 4 раза в каждую сторону	<p>Мяч к ногам стараться не прижимать, смотреть перед собой.</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>	по 8 раз	<p>Вперёд не наклоняться. На мяч не смотреть. Ловить мяч только одной рукой.</p>
	<p>7) И.П. – О.С., мяч впереди внизу. Подбросить мяч вверх, повернуться на 180, поймать мяч.</p>	по 8 раз	<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</p>

	<p>8) И.П. – О.С., мяч впереди внизу. Подбросить мяч вверх, принять положение упор присев, встать, поймать мяч вверх.</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>8 раз</p> <p>24 прыжка</p> <p>по 30 сек каждой рукой</p>	<p>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.</p> <p>мягкое приземление на полусогнутые ноги.</p> <p>Рука расслабленная, кисть напряжённая, отскок мяча до колена – среднее ведение, смотреть на товарища.</p>
<i>II. Основная часть (22 мин)</i>			
1.	1) Подсчёт	30 сек	

<p>Совершенствование ведения мяча в движении по кругу.</p>	<p>пульса;</p> <p>2) Ведение мяча левой рукой шагом и бегом против часовой стрелки;</p>	<p>по 1 мин</p>	<p>В средней стойке баскетболиста. Мяч толкать сверху вперёд, вести чуть сбоку. Не шлёпать! Без зрительного контроля. Соблюдать дистанцию 3-4 м.</p>
<p>2. Совершенствовать передачи мяча со сменой мест.</p>	<p>3) Ведение мяча правой рукой шагом и бегом по часовой стрелке.</p>	<p>по 1 мин</p>	<p>Соблюдать дистанцию 3-4 м.</p>
<p>3. Закрепить технику передач мяча на 2 шага.</p>	<p><u>Упражнения:</u></p> <p>1) передал – садись;</p> <p>2) передал – перейди в конец колонны;</p> <p>3) передал – перейди в конец встречной колонны.</p>	<p>5 мин</p>	<p>Разделить класс на 2 группы, построение во встречные колонны по росту от низкого до высокого, 3-4 м между колоннами.</p>
<p>4. Развивать физические качества,</p>	<p>1. повторение техники выполнения упражнения;</p> <p>2. выполнение передачи на 2 шага в парах навстречу друг другу вдоль зала.</p>	<p>По 1 разу каждым способом передачи</p>	<p>Передачи: от груди, от плеча, с отскоком от пола. Обратить внимание на точность и технику передач и ловли мяча.</p>
		<p>1 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>6 мин</p>	<p>Учитель подходит к</p>

<p>воспитывать взаимопомощь, коллективизм, дисциплину, волю к победе.</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>7 мин</p>	<p>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. Перенести мячи до отметки (фишки) и обратно, не</p>		<p>Учитель находится между командами. Задания даются кратко, чётко, понятно.</p>

	<p>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>	30 сек	<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) игра на внимание «Класс смирно»</p>	<p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>3мин</p>	<p>Учитель показывает упражнения, а ученики повторяют их только после того как учитель сказал «класс».</p>
<p>2. Организованное завершение урока.</p>	<p>1) Подведение итогов урока:</p> <p>- Какие упражнения вам наиболее запомнились?</p> <p>- Какие упражнения были самыми сложными?</p> <p>- Какие упражнения</p>	<p>2 мин</p> <p>30сек</p> <p>30 сек</p>	<p>Отметить активность детей, старание, большое желание научиться выполнять упражнения красиво, правильно.</p> <p>Домашнее задание задаётся в соответствии с</p>

	вызвали у вас интерес?	30 сек	результатами рефлексии: повторить дома те упражнения, которые вызвали трудности в выполнении, поиграть с родными в карандаши и придумать новые движения.
	2) Домашнее задание	30сек	
	3) Организованный уход из зала в класс		

Упражнение 1

И.П. – руки в стороны ладонями вверх, пальцы врозь, мяч на правой ладони.
Перебрасывать мяч с руки на руку

Упражнение 2

И.П. – основная стойка, мяч в правой руке. Вращение мяча вокруг туловища.

Упражнение 3

И.П. – Основная стойка, мяч внизу сзади. Подкинуть мяч вверх вперед,
поймать над головой двумя руками.

Упражнение 4

И.П. – Основная стойка, мяч сзади в правой руке. Перекинуть мяч сзади через левое плечо, поймать впереди слева двумя руками.

Упражнение 5

И.П. – широкая стойка в полуприсяде, мяч в правой руке на уровне колена. Вращение мяча вокруг ног «восьмеркой».

Упражнение 6

И.П. – Основная стойка, 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.

Упражнение 7

И.П. – основная стойка, мяч впереди внизу. Подбросить мяч вверх, повернуться на 180, поймать мяч.

Упражнение 8

И.П. – Основная стойка, мяч впереди внизу. Подбросить мяч вверх, принять положение упор присев, встать, поймать мяч сверху.

Упражнение 9

И.П. – основная стойка, мяч на полу впереди. Прыжки через мяч с поворотом на 180.

Упражнение 10

И.П. – средняя стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.