

**План - конспект урока
физической культуры в 4 классе**

Тема: Передача, ведение и бросок мяча в баскетболе.

Цель: Содействие укреплению здоровья, повышение двигательной активности учащихся, формирование навыка выполнения технических приемов в баскетболе.

Задачи: 1. Совершенствовать передачу, ведение, бросок мяча в игровой ситуации.
2. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений.
3. Воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированность.

Тип урока: игровой

Метод проведения: фронтальный, групповой, поточный.

Инвентарь: мячи, ленты.

№	Содержание урока	Дози- ровка	Методические рекомендации
I	Вводно-подготовительная часть	10 мин	<p>Организованно.</p> <p>Кратко.</p> <p>Игрок с лентой не поворачивается спиной к нападающему, тем самым защищая ленту от «Ловишки».</p> <p>Всем двигаться в стойке баскетболиста, один старается коснуться ногой носка другого. После касания меняются ролями. Интервал – на вытянутые в стороны руки.</p> <p>Энергично работать руками, кистями, пальцами.</p>
	<p>1. Построение, приветствие</p> <p>2. Сообщение задач урока.</p> <p>3. Делятся на две подгруппы после расчета на первый – второй.</p> <p>4. Выполняют задание в подвижных играх на работу ног: -мальчики, на одной половине площадки, играют в игру «Сорви ленту». Лента закрепляется сзади на талии под резинку трико. «Ловишка» старается сорвать ленту у игроков. Игроки двигаются спиной вперед, не позволяя сорвать её.</p> <p>-девочки играют в «пятнашки» ногами. Затем меняются – мальчики отдают ленты девочкам. Игры продолжаются.</p> <p>5. Перестраиваются в три колонны через середину зала в движении.</p>	<p>2 мин</p> <p>6 мин</p> <p>2 мин</p>	
	<p>6. Выполняют упражнение «Осьминог». Стоя друг за другом, поднимают руки через стороны вверх, затем вниз в разную сторону, выполняя специальные упражнения для рук: вращение кистями, сжатие разжимание в кулак, движение ладонями вперед-назад, влево-вправо.</p>	<p>2 мин</p>	
II	<p align="center">Основная часть</p> <p>Подвижные игры, совершенствующие умение владения мячом.</p> <p>1. Игра «Мяч над головой»</p>	<p>28 мин</p> <p>2 мин</p>	

Ш	<p>Стоя в трех колоннах, между учащимися расстояние вытянутой руки. Мяч передают над головой из рук в руки до последнего игрока, последний ведет мяч и встает первым, передает мяч и т.д.</p>		<p>Мяч передавать каждому в руки, не перебрасывать через игрока.</p>
	<p>2. Исходное положение команд тоже, ноги шире плеч. Мяч прокатывать между ног. Последний ведет мяч и встает первым, передает мяч и т.д.</p>	2 мин	<p>Ноги шире плеч. Если мяч остановился, его можно подтолкнуть рукой.</p>
	<p>3. Исходное положение как во втором задании. 1-й передает мяч над головой 2-й между ног и т.д. Последний ведет мяч и встает первым, передает мяч.</p>	2 мин	<p>Игрок, получивший мяч сверху, передает его вниз и наоборот.</p>
	<p>4. Исходное положение как в первом задании. 1-й передает мяч влево 2-й вправо и т.д. Последний ведет мяч и встает первым, передает мяч и т.д.</p>	2 мин	<p>Игрок, получивший мяч справа, передает его влево и наоборот.</p>
	<p>5. «Вызов номеров» Команды рассчитываются по порядку</p>	3 мин	<p>Обязательно коснуться ориентира. Ведение до</p>
	<p>номеров. Перед ними, на расстоянии, лежат мячи. Названные номера выбегают, берут мячи, ведут их до ориентира, касаются его, ведут обратно, кладут мяч на прежнее место. Передают эстафету касанием руки.</p>		<p>ориентира правой, обратно левой рукой. Выигрывает команда, набравшая больше очков.</p>
	<p>Заключительная часть.</p>		
	<p>1. Команды на разные кольца выполняют штрафные броски. Какая команда за 5 минут наберет больше очков. За каждое попадание 1 очко.</p>	7 мин	<p>Кто попал, тот бросает до промаха. Считать попадания вслух</p>
	<p>2. Построение.</p>	5 мин	
	<p>3. Подведение итогов.</p>		
<p>4. Домашнее задание: сгибание рук в упоре лежа.</p>	1 мин	<p>Не прогибаться, руки сгибать под прямым углом.</p>	
	1 мин		