План-конспект урока по баскетболу для 4-го класса "Передача баскетбольного мяча"

***Цели:***

* формирование двигательных навыков у обучающихся,
* привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

***Задачи:***

1. Совершенствовать ловлю мяча двумя руками.
2. Совершенствовать передачи мяча от груди, снизу, сверху.
3. Воспитывать быстроту, ловлю, координационные способности.

***Место проведения:*** спортивный зал школы.

***Инвентарь:*** баскетбольный мяча.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Вводно-подготовительная часть 8-10 мин | **1**. Построение, приветствие**2.** Сообщение задач урока**3.** Разминка:1) Ходьба:а) на носках, руки в стороныб) на пятках, руки вверхв) в полуприсяде, руки на поясе2) Бег:а) скрестный бегб) приставными шагамив) бег с остановками г) ходьбаПерестроение в колонну по три поворотами в движении. | 30 сек 30 сек3 мин          6 мин | Спина прямая, руки вдоль туловища.  Туловище держать прямоГолову поднять.Спина прямая.Правым, левым боком.  Правым, левым боком, руки согнуть в локтях.По сигналу – остановиться Повороты вправо, влево на правом или левом носке. Второй сигнал – продолжить перемещение. Команда: на лево в колонну по три – “Марш!”. Указать дистанцию, интервал 3 шага. |
| Подготовительная часть 10 мин | ***ОРУ с баскетбольными мячами.*****1.** И.п.- основная стойка, мяч в руках внизу.1-2 – подняться на носки, руки вверх, прогнуться.3-4 – И.п.**2.** И.п.- стойка, ноги врозь, мяч внизу.1. руки вверх2. наклон влево3. руки вверх4. наклон вперед5. руки вверх6. наклон вправо7. руки вверх8. И.п.**3.** И.п.- стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках.1. поворот туловища влево, выпрямить руки2. И.п.3. поворот туловища вправо, выпрямить руки4. И.п.**4.** И.п.- основная стойка, мяч в согнутых руках.1. присед, мяч вперед2. И.п.3. присед, мяч над головой4. И.п.**5.** Выбрасывание мяча из-за спины.**6.** Подбрасывание мяча с хлопками и его ловля. |   6-8 раз 4-6 раз        4 раза      4 раза        6 раз6 раз |   ВдохВдох Руки прямые Спина прямаяРуки прямые   Спина прямая      Спина прямая         Спина прямая, кистевой бросок.Разновидности хлопков. |
| Основная часть 25-30 мин | ***Упражнения с баскетбольными мячами:*****1.** Передача двумя руками от груди:а) по воздухуб) с ударом о пол     **2.** Передача мяча сверху из-за головы:а) введение мяча и передача из-за головы с места***Эстафеты с баскетбольными мячами:*****1.** Гонка мячей над головой**2.** Гонка мячей между ног**3.** Гонка мячей, чередуя над головой и между ног.**4.** Мяч среднемуПодвижная игра “Салки-перебежки” |   3 мин       3 мин   8 мин      8 мин 8 мин | Учащиеся строятся в две шеренги, лицом друг к другу. У одной шеренги мячи. Следить за точностью передачи.Мяч летит за среднюю линию. Одна нога впереди, другая чуть назад, колени согнуты. Мяч у груди, пальцы широко расставлены. Потянуться за мячом.     Учащиеся стоят так же, но сначала ведут мяч вокруг партнера, возвращаются на место и выполняют передачу мяча из-за головы. Руки при ведении чередовать. Мяч брать нельзя, вести одной рукой.Класс делится на 2-4 команды (в зависимости от наполняемости класса). У каждой команды по баскетбольному мячу. По сигналу учителя игроки начинают передавать мяч над головой. Победить та команда, у которой мяч быстрее окажется у первого игрока.   Дистанция на вытянутые руки.Соблюдать дистанцию. Ноги широко расставлены.Класс делится на три команды и строится в три круга. В центре каждого круга стоит водящий с мячом. По сигналу учителя водящие начинают поочередно бросать мяч своим игрокам и получать его обратно. Получив мяч от последнего игрока, водящий поднимает его вверх над головой. Победила та команда, которая выполнила быстрее и не уронила мяч.Играющие располагаются на одной стороне площадки, на середине площадки находятся трое водящих. По сигналу учителя игроки передают на другую сторону площадки, а салки стараются осалить их. После 3-4 перебежек подсчитывается количество осаленных, и выбираются новые салки. |
| Заключительная часть 3-5 мин | **1.** Игра на внимание “Летает - не летает” **2.** Построение**3.** Подведение итогов | 2 мин 30 сек1 мин | Учащиеся строятся в одну шеренгу. Учитель называет различные предметы: самолет, птицу, шары, мячи, цветы и т.д. Дети поднимают руки вверх, если предмет летает, не поднимают руки – если не летает. Оценить учащихся. |