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 стороны  б) на пятках, руки вверх  в) в полуприсяде, руки на поясе  2) Бег:  а) скрестный бег  б) приставными шагами  в) бег с остановками    г) ходьба  Перестроение в колонну по три поворотами в движении. | 30 сек    30 сек  3 мин                      6 мин | Спина прямая, руки вдоль туловища.      Туловище держать прямо  Голову 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 вверх  2. наклон влево  3. руки вверх  4. наклон вперед  5. руки вверх  6. наклон вправо  7. руки вверх  8. И.п.  **3.** И.п.- стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках.  1. поворот туловища влево, выпрямить руки  2. И.п.  3. поворот туловища вправо, выпрямить руки  4. И.п.  **4.** И.п.- основная стойка, мяч в согнутых руках.  1. присед, мяч вперед  2. И.п.  3. присед, мяч над головой  4. 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 раз  6 раз | Вдох  Вдох    Руки прямые    Спина прямая  Руки 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 воздуху  б) 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 среднему  Подвижная 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 сек  1 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. |