ПЛАН – КОНСПЕКТ

открытого урока по физической культуре в 4 классе.

Педагог: Алисултанова Соня Юсуповна

Предмет: физическая культура

Класс: 4кл.

Дата проведения: 10.11.2021.г

Тема урока: **Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола.**

Тип урока: совершенствование навыков

Цель урока: создание устойчивой мотивации на освоение подвижных игр

Задачи урока:

-обучение ведению мяча с изменением направления;

-обучение ловли передачи двумя руками от груди;

-развитие ловкости, быстроты, координации.

Место проведения: спортивный зал

Оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи, обруч, стойки, свисток, секундомер.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Частные задачи к конкретным упражнениям | Содержание учебного материала | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная часть 10-12 мин. | Организовать построение обучающихся. Дать целевую установку на достижение конкретных результатов для решения поставленных на уроке задач.  Организовать разминку.  Провести ОРУ, способствующие подготовке мышц, связок и суставов рук и плечевого пояса к работе с мячом. | 1.Построение приветствие класса.  Сообщения задач  2.Ходьба:  1) на носках;  2) на пятках  3) в полуприседи  4) в полном приседании  5) Бег  1) с высоким подниманием бедра;  2) с захлестыванием голени;  3) левым боком;  4) правым боком;  5) левым (правым) боком стойка баскетболиста;  6) подскоки с вращением рук вперед (назад);  7) Прыжки в шаге  ОРУ в движении.  1)И.П. руки к плечам вращения вперед, назад на 4счета;  2)И.П. руки в стороны, кисти в кулак  1-2 вращения кистей рук наружу  3-4 вращения рук в локтевых суставах наружу  5-6 вращения рук в плечевых суставах назад  3) И.П. руки в стороны, кисти в кулак  1-2 вращения кистей рук во вовнутрь  3-4 вращения рук в локтевых суставах вовнутрь  5-6 вращения рук в плечевых суставах вперед  4)И.П руки на поясе на каждый шаг наклон вперед касание кончиками пальцев рук пальцев ног. | 1-2м  2-3м.  30-40с.  30-40с.  30-40с.  30-40с.  1-2м.  2-3м.  30-40с.  30-40с.  30-40с.  30-40с.  20-30с.  4-5м.  30-40с.  30-40с.  30-40с.  30-40с.  30-40с.  30-40с.  30-40  30-40 | Приветствие, сообщение задач урока.  Руки в стороны, туловище держать прямо, голову поднять, шаг короткий.  Руки на поясе спина пряма смотреть прямо перед собой.  Руки давят на колени  В равномерном темпе, по окончанию бега упражнения на восстановления дыхания  Следить за правильностью выполнения упражнения  Постепенно увеличиваем объем движения в локтевых, плечевых суставах, обратить внимание на горизонтальное положение рук  Следить за правильностью выполнения упражнения  Постепенно увеличиваем объем движения в локтевых, плечевых суставах, обратить внимание на горизонтальное положение рук  Следить за дистанцией, колени не сгибать  Через середину зала, в колонну по 2  Спина прямая руки согнуты в локтях, выше поднимаем колено.  Руки на ягодицах, спина прямая , смотрим прямо перед собой.  Руки на поясе, спина прямая, смотрим прямо перед собой.  Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях разведены в стороны.  Вращение прямых рук, на каждый подскок.  Выше поднимаем колено, следим за дистанцией.  До центра зала с мах. Скоростью |
| Основная часть 25-27мин. | Отработать технику передачи мяча:  на месте двумя руками;  на месте левой, правой рукой;  в движении;  Отработать технику ведения и передачи мяча;  Отработать технику ведения мяча;  Отработать технику броска мяча в кольцо  Закрепить полученный навык ведения мяча, передача в баскетболе. | 1)Передача мяча двумя руками то груди  2)Передача мяча левой (правой) рукой от плеча  3)Передача мяча с отскоком от пола  4)Передача мяча на третий шаг  5)Ведение, передача мяча  6)Ведения, остановка, поворот на 180, передача  Эстафеты:  1.Беговая  2. Ведения баскетбольного мяча  3.Ведения баскетбольного мяча с изменением направления  5). Бросок в кольцо  7). Мяч капитану | 1-2м.  1-2м.  1-2м.  1-2м.  1-2м.  1-2м.  1-2м.  1-2м.  1-2м.  2-3м.  5-6м. | Исправление ошибок, постановка рук ног при выполнении упражнения  Следить за правильностью выполнения упражнения исправление ошибок  Следить за отскоком мяча, исправления ошибок  Выполняется прием мяча, 2 шага назад ведение, 2 шага вперед передача двумя руками от груди  Следить за правильностью выполнения упражнения  Обратить внимание на ведения мяча, передачу, исправления ошибок |
| Заключительная часть3-5мин. | Создать условия для формирования у обучающихся навыка анализа собственной деятельности при ведении и передачи мяча. | 1.Построение.  2.Правила баскетбола  3.Подведение итогов  4.Домашнее задание | 1-2м  2-3м  30-40с  30-40с | Организационный момент  Напомнить правила баскетбола  Указать типичные ошибки, отметить лучших поставить отметки  Д/З Комплекс 3, правила б/б. |