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 задач2.Ходьба:1) на носках;2) на пятках3) в полуприседи4) в полном приседании5) Бег1) 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 шагеОРУ в движении.1)И.П. руки к плечам вращения вперед, назад на 4счета;2)И.П. руки в стороны, кисти в кулак1-2 вращения кистей рук наружу3-4 вращения рук в локтевых суставах наружу5-6 вращения рук в плечевых суставах назад3) И.П. руки в стороны, кисти в кулак1-2 вращения кистей рук во вовнутрь3-4 вращения рук в локтевых суставах вовнутрь5-6 вращения рук в плечевых суставах вперед4)И.П руки на поясе на каждый шаг наклон вперед касание кончиками пальцев рук пальцев ног. | 1-2м2-3м.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.30-4030-40 | 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 колениВ равномерном темпе, по окончанию бега упражнения на восстановления дыханияСледить за правильностью выполнения упражненияПостепенно увеличиваем объем движения в локтевых, плечевых суставах, обратить внимание на горизонтальное положение рукСледить за правильностью выполнения упражненияПостепенно увеличиваем объем движения в локтевых, плечевых суставах, обратить внимание на горизонтальное положение рукСледить за дистанцией, колени не сгибатьЧерез середину зала, в колонну по 2Спина 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 кольцоЗакрепить полученный навык ведения мяча, передача в баскетболе. | 1)Передача мяча двумя руками то груди2)Передача мяча левой (правой) рукой от плеча3)Передача мяча с отскоком от пола4)Передача мяча на третий шаг5)Ведение, передача мяча6)Ведения, остановка, поворот на 180, передачаЭстафеты:1.Беговая2. Ведения баскетбольного мяча3.Ведения баскетбольного мяча с изменением направления5). Бросок в кольцо7). 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 упражненияСледить за правильностью выполнения упражнения исправление ошибокСледить за отскоком мяча, исправления ошибокВыполняется прием мяча, 2 шага назад ведение, 2 шага вперед передача двумя руками от грудиСледить за правильностью выполнения упражненияОбратить 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 баскетбола3.Подведение итогов4.Домашнее задание | 1-2м2-3м30-40с30-40с | Организационный моментНапомнить правила баскетболаУказать типичные ошибки, отметить лучших поставить отметкиД/З Комплекс 3, правила б/б. |