

ПЛАН – КОНСПЕКТ

открытого урока по физической культуре в 4 классе.

Учитель физической культуры: Сердюк Михаил Михайлович

Предмет: физическая культура

Класс: 4кл.

Дата проведения: 12.12.2018 г.

Тема урока: подвижные и спортивные игры на основе баскетбола

Тип урока: совершенствование

Цель урока: создание устойчивой мотивации на освоение подвижных игр

Задачи урока:

-обучение ведения 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,	1.Построение приветствие класса. Сообщения задач 2.Ходьба: 1) на носках; 2) на пятках 3) в полуприседе	1-2м 2-3м. 30-40с. 30-40с. 30-40с.	Приветствие, сообщение задач урока. Руки в стороны, туловище держать прямо, голову поднять, шаг короткий. Руки на поясе спина прямо смотреть прямо перед собой.

способствующие подготовке мышц, связок и суставов рук и плечевого пояса к работе с мячом.	4) в полном приседе	30-40с.	Руки давят на колени
	5) Бег	1-2м.	В равномерном темпе, по окончании бега упражнения на восстановления дыхания
	ОРУ в движении.	2-3м.	
	1)И.П. руки к плечам вращения вперед, назад на 4счета;	30-40с.	Следить за правильностью выполнения упражнения
	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	30-40с.	Постепенно увеличиваем объем движения в локтевых, плечевых суставах, обратить внимание на горизонтальное положение рук
3) И.П. руки в стороны, кисти в кулак 1-2 вращения кистей рук во внутрь 3-4 вращения рук в локтевых суставах вовнутрь 5-6 вращения рук в плечевых суставах вперед	30-40с.	Следить за правильностью выполнения упражнения Постепенно увеличиваем объем движения в локтевых, плечевых суставах, обратить внимание на горизонтальное положение рук	
4)И.П руки на поясе на каждый шаг наклон вперед касание кончиками пальцев рук пальцев ног.	30-40с.	Следить за дистанцией, колени не сгибать	
5)Перестроение с 1 колонны в 2	20-30с.	Через середину зала, в колонну по 2	
5.СБУ:	4-5м.	Спина прямая руки согнуты в локтях, выше поднимаем колено.	
1) с высоким подниманием бедра;	30-40с.	Руки на ягодицах, спина прямая , смотрим прямо перед собой.	
2) с захлестыванием голени;	30-40с.	Руки на поясе, спина прямая, смотрим прямо перед собой.	
3) левым боком;	30-40с.		
4) правым боком;	30-40с.		

		5) левым (правым) боком стойка баскетболиста;	30-40с.	Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях разведены в стороны. Вращение прямых рук, на каждый подскок.
		6) подскоки с вращением рук вперед (назад);	30-40с.	Выше поднимаем колено, следим за дистанцией. До центра зала с мах. Скоростью
		7) Прыжки в шаге	30-40	
		8) Ускорение.	30-40	
Основная часть 25-27мин.	Отработать технику передачи мяча: на месте двумя руками; на месте левой, правой рукой; в движении;	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	1-2м. 1-2м. 1-2м. 1-2м.	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

		5)Ведение, передача мяча	1-2м.	Следить за правильностью выполнения упражнения
		6)Ведения, остановка, поворот на 180, передача	1-2м.	Обратить внимание на ведения мяча, передачу, исправления ошибок
		Эстафеты: 1.Беговая	1-2м.	
	Отработать технику ведения и передачи мяча;	2. Ведения баскетбольного мяча	1-2м.	
	Отработать технику ведения мяча;	3.Ведения баскетбольного мяча с изменением направления	1-2м.	

	Отработать технику броска мяча в кольцо	5.Челнок	1-2м.	
	Закрепить полученный навык ведения мяча, передача в баскетболе.	6). Бросок в кольцо	2-3м.	
		7). Мяч капитану	5-6м.	См. приложение 1.
Заключительная часть 3-5мин.	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.