**Конспект урока по физической культуре**

**для учащихся 4 «А» класса**

**Место проведения:** МБОУ «Гимназия №1», спортивный зал

**Инвентарь:** Баскетбольный мяч на каждого занимающегося, стойки для обводки - 2 штуки

**Время проведения**: 20.10.2022 г.; 11.30 -12.15

**Проводящий**: Шапетько Дмитрий Игоревич

**Тема урока: «Ведение баскетбольного мяча и передача двумя руками от груди»**

**Задачи урока:**

**1. Образовательная**

1. Научить ведению мяча правой и левой руками на месте и в движении.
2. Совершенствовать учащихся в способах передвижения баскетболиста, в технике передачи мяча двумя руками от груди.

**2. Оздоровительная**

1. Способствовать оздоровлению всех систем организма.
2. Способствовать развитию вестибулярного и опорно-двигательного аппарата.

**3. Воспитательная**

1. Содействовать развитию внимания и воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

2. Содействовать формированию знаний об основах техники ведения мяча.

3. Способствовать воспитанию бережного отношения к школьному инвентарю.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Дозирование нагрузки** | **Организационно-методические указания** |
| **I. Вводно-подготовительная часть,**  **10 мин**. | 1. Построение класса в одну шеренгу, обмен приветствиями | 20-25 сек | Требовать от учащихся быстроты и согласованности действий |
| 2. Сообщение задач урока учащимся | 15-20 сек | Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность пониманию учащимися их формулировок |
| 3. Ходьба в обход по залу в колонне по одному, с размыканием на дистанцию в два шага  4. Медленный бег в обход по залу в колонне по одному, в равномерном темпе с сохранением дистанции в два шага  5. Чередование бега в оптимальном темпе лицом по направлению движения, левым и правым боком, спиной по направлению движения | 15-20 сек  25-30 сек  3-4 раза  по 8-10 м каждым из способов передвижения | Обратить внимание учащихся на сохранение правильной осанки  Обратить внимание учащихся на необходимость самоконтроля за техникой бега и бегового шага  Смену способов передвижения выполнять по сигналу учителя: поднятая рука вверх - спиной по направлению движения, по свистку- лицом по направлению движения, по словесному распоряжению- остальные способы передвижения |
| 6. Общеразвивающие упражнения в движении шагом:  Упр.1 и.п.- руки в стороны.  На 4 шага вперед- 4 круга кистями внутрь, на следующие 4 шага - наружу.  Упр.2. и.п.- руки перед грудью, пальцы сцеплены ладонями внутрь.  На шаг левой вперед - руки разогнуть вперед ладонями наружу, на шаг правой вперед - согнуть руки в и.п.  Упр. 3. и.п. – руки вверх, пальцы сцеплены ладонями наружу.  На шаг левой вперед - наклон влево, на шаг правой вперед- наклон вправо.  Упр. 4. и.п.- руки перед грудью.  На 2 шага вперед- 2 пружинящих отведения согнутых рук назад, на следующие 2 шага вперед- то же, но разгибая руки ладонями кверху.  Упр.5. и.п.- левая рука вверх, правая опущена вдоль туловища.  На каждый шаг вперед - смена положения рук в боковых плоскостях.  Упр.6. и.п.- руки к плечам.  На 4 шага вперед- 4 круга согнутыми руками внутрь, на следующие 4 шага вперед – наружу. | 5-7 раз в каждую сторону  7-8 раз  5-7 раз в каждую сторону  7-8 раз  8-10 раз  5-7 раз в каждую сторону | Акцентировать внимание учащихся на сочетание движений с ритмом шагов и на сохранение правильной осанки при выполнении упражнений.  Выполнять с максимальной амплитудой.  Выполнять с максимальным разгибанием рук.  При наклоне смотреть на кисти рук.  Локти ниже уровня плеч не опускать!  Выполнять с максимальной амплитудой. Руки в локтевых суставах не сгибать.  Выполнять с максимальной амплитудой. |
|  | 7. Упражнения в передвижениях без мяча:  Упр.1. Ходьба в обход зала в колонне по одному с сохранением дистанции в два шага. По сигналу - остановка двумя шагами с имитацией ловли мяча двумя руками и стойки баскетболиста.  Упр.2. То же, но в беге.  Упр.3. Передвижение приставными шагами правым боком по направлению движения, имитируя стойку защитника.  По сигналу выпрыгивание вверх, имитируя ловлю мяча двумя руками, и остановка прыжком; по следующему сигналу - передвижения влево по направлению движения  8. Бег в обход по залу в колонне по одному с постепенным снижением скорости до перехода на ходьбу  9. Ходьба под счет учителя и перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом налево в движении по команде учителя | 3-5 раз  5-6 раз  2-3 раза в каждую сторону  15-20 сек  20-25 сек | Шаги остановки выполнять под счет учителя «раз-два»  Акцент на большую длину первого шага и постановку ног с пятки  Обратить внимание учащихся на необходимость сохранение стойки баскетболиста и строгую фиксацию остановки  Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания  Ориентировать учащихся на размыкание на дистанцию и интервал в 3 шага |
| **II. Основная часть,**  **30 мин.** | 10. Упражнения с мячом:  Упр.1 И.П. – полуприсед с наклоном вперед, левая нога впереди, мяч справа, кисть правой руки с широко расставленными пальцами на мяче  Перекатывание мяча по полу вправо, влево, вперед, назад  Упр.2. То же, но левой  рукой, изменив положение ног  Упр.3. И.П. – стойка баскетболиста, левая нога вперед. Ведение мяча на месте правой рукой  Упр.4. То же, но левой рукой, сменив положение ног  Упр.5. И.П. – стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой, переводя мяч под соответствующую руку третьим касанием  Упр.6. И.П. – стойка баскетболиста, левая нога впереди. Повторить упр.5, три удара мячом в пол шаг вперед, затем три удара левой, шаг вперед  Упр.7. Ведение мяча правой при передвижении приставными шагами левым боком вперед, остановка и ведение мяча левой при передвижении приставными передвижениями правым боком вперед  Упр.8 И.П. – построение в две колонны на лицевой линии, мяч у первых. Ведение мяча правой по прямой в движении шагом до стойки, обводка справа и ведение в обратном направлении левой рукой, остановка шагами в 3-4 м от партнера по команде с ловлей мяча двумя руками и передача мяча, и передача мяча двумя руками от груди  Упр. 9 Повторить упражнение 8, но ведение мяча в движении бегом  Упр. 10  Подвижная игра с мячом «10 передач» встречная эстафета | 5-6 раз в каждую сторону  5-6 раз в  каждую сторону  10-12 раз  10-12 раз  8-10 раз по три удара каждой рукой  3-4 раза по 10-12 ведений каждой рукой  Выполняет по очереди вся колонна  Повторить 3 раза | Обратить внимание на непринужденность и мягкость движений кистью, сохранение постоянного контакта с поверхностью мяча  Обратить внимание на недопустимость «шлепанья» ладонью по мячу  Выполнять под счет учителя  Обратить внимание на сохранение стойки баскетболиста  Обратить внимание учащихся на четкость фиксации остановки и точность передачи мяча  На лицевой линии волейбольной площадки стоят две колонны напротив в 4-х метрах две другие колонны в каждой колонне по 5 человек, у первых – мяч. По свистку выполняются передачи, выполнивший передачу становится в конец колонны. Выигрывает та команда, которая первой закончит. |
| **III.Заключительная часть,**  **5 мин.** | 11. Бег в обход по залу колонной по одному с постепенным снижением скорости, до перехода в ритмичную ходьбу под счёт учителя  12. Построение в одну шеренгу. Игра на внимание «Класс!»  13. Подведение итогов урока | 25-30 сек  до 2 минут  до 2 минут | Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания  Копировать действия учителя и выполнять команды с обращением: «Класс!» Кто ошибается, тот садится на скамейку  Стимулировать учащихся к самоанализу |