

## **План-конспект урока по физической культуре**

**Класс:** 4

**Тема:** Отработка приёмов игры в баскетбол

**Цели:**

- Воспитание дисциплинированности и организованности, чувства коллективизма.
- Развитие внимания, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.

**Задачи:**

- Принять на оценку прыжки через скакалку за 15';
- Совершенствовать упражнения с набивными мячами;
- Закрепить изученные элементы баскетбола в игре 3×3 по упрощённым правилам.

**Инвентарь:** фишки (10 шт.), набивные мячи (14 шт.), скакалки (14 шт.),  
баскетбольные мячи (28 шт.), свисток, секундомер.

**Дата проведения:** 14 октября 2009г.

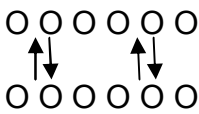
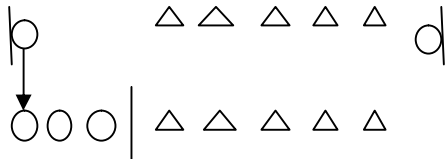
**Время проведения:** 45 минут

**Место проведения:** спортивный зал ГОУ СОШ №466

**Учитель:** Татьяна Дмитриевна Струнина.

<i>Части урока</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Дозиров ка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я</b>	1. Построение, расчёт, приветствие, сообщение задач урока.	30'	Плечи развернуть, подбородок приподнять, руки вдоль туловища.
	2. Напомнить технику безопасности на уроках по спортивным играм, основные правила игры в баскетбол.	1 - 2'	
	3. Повороты на месте.		
	4. Разновидности ходьбы:	20 - 30"	Следить за осанкой.
	• на носках, руки вверх;	2'	
	• на пятках, руки за головой;		
	• на внешней стороне стопы, руки за спиной;		
• на внутренней стороне стопы, руки на поясе;			
• в полуприседе, руки в стороны;			
• в полном приседе, руки на коленях.			
5. Прыжки с продвижением вперёд из и.п.- присед., руки впереди.	10 - 15"		В стойке баскетболиста, ноги слегка согнуты в коленях, руки впереди.
6. Беговые упражнения:	3 - 4'		
• правым боком вперёд;			
• левым боком вперёд;			
• в чередовании на 2 счёта левым, правым боком вперёд;			
• с захлёстыванием голени назад;			
• с высоким подниманием бедра;			
• с подскоками;			
• с ускорением.			
7. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	10"		Выпрыгивать как можно выше, руки прямые через середину.
<b>10-12'</b>			

1	2	3	4
	<p><b>8.</b> Общеразвивающие упражнения на месте:</p> <p>а) И.П.- ноги на ширине плеч, руки внизу;  1 - руки в стороны  2 - руки вверх, подняться на носках  3 - руки в стороны  4 - и.п.</p> <p>б) И.п.- ноги на ширине плеч, левая рука вверх, правая внизу;  1 - 4 – на каждый счёт смена положений рук.</p> <p>в) И.п. – ноги на ширине плеч, руки в замок перед грудью;  1 - руки вперёд  2 - и.п.  3 - руки вверх  4 - и.п.</p> <p>г) И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой;  1 – поворот туловища влево  2 – и.п.  3 – 4 – то же в другую сторону.</p> <p>д) И.п. – широкая стойка, ноги врозь, руки в стороны;  1 – левой рукой коснуться носка правой ноги  2 – правой рукой коснуться носка левой ноги.</p> <p>е) И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки впереди;</p>	<p>5 – 6'</p> <p>6 – 8 раз</p> <p>6 – 8 раз</p> <p>6 – 8 раз</p> <p>6 – 8 раз</p> <p>6 – 8 раз</p> <p>4 – 6 раз</p>	<p>Ладони вниз. Ладони вовнутрь. Потянуться за руками.</p> <p>Потянуться за руками.</p> <p>Локти разведены руки в стороны.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p>

	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<p>1 – 4 – потянуться за руками вперёд 5 – 8 – потянуться за руками назад. ж) И.п. – широкая стойка ноги врозь; 1 – 4 присед. на левой, руки на коленях 5 – 8 – присед. на правой, руки на коленях. з) И.п – о.с. руки впереди; 1 – присед., руки впереди 2 – и.п.</p>	<p>4 – 6 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Присяд глубокий.</p> <p>Пятки от пола не отрывать.</p>
<p><b>О</b></p> <p><b>С</b></p> <p><b>Н</b></p> <p><b>О</b></p> <p><b>В</b></p> <p><b>Н</b></p> <p><b>А</b></p> <p><b>Я</b></p> <p><b>28 - 30'</b></p>	<p><b>1.</b> Прыжки через скакалку.</p> <p><b>2.</b> Упражнения с набивными мечами</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача двумя руками от груди;</li> <li>• Передача мяча правой рукой от плеча;</li> <li>• Передача двумя руками из-за головы;</li> </ul> <p><b>3.</b> Перестроение из колонны по два в колонну по одному.</p> <p><b>4.</b> Элементы баскетбола</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение правой рукой с обводкой фишек;</li> <li>• Поочерёдное ведение правой, левой рукой с обводкой фишек, бросок мяча по кольцу.</li> </ul> <p><b>5.</b> Игра в баскетбол 3×3 по упрощённым правилам.</p>	<p>4 – 5'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>30'</p> <p>2 – 3'</p> <p>4 – 5'</p> <p>15 - 17'</p>	<p>Поставить оценки за 15" (м. : 38 – 36 – 34) (д. : 40 – 38 – 36) Упражнения выполняются в парах. В стойке баскетболиста. Вес мяча 0,5кг.. При броске ноги выпрямить, потянуться за руками</p>  <p>Взять каждому мяч в руки. Плечи слегка опущены, ноги в коленях согнуты.</p> 
<p><b>З</b></p> <p><b>А</b></p> <p><b>К</b></p> <p><b>Л</b></p> <p><b>Ю</b></p> <p><b>Ч</b></p> <p><b>И</b></p> <p><b>Т</b></p> <p><b>Е</b></p> <p><b>Л</b></p> <p><b>Ь</b></p> <p><b>Н</b></p> <p><b>А</b></p> <p><b>Я</b></p> <p><b>3 - 5'</b></p>	<p>1 – Построение, подведение итогов урока. 2 – Выставить оценки за прыжки через ск. За 15"</p>		