**План-конспект**

**по физической культуре в 4 классе**

преподавателя Суетиной Раиды Джамаловны

**Раздел.** Спортивные игры.

**Тема.** Баскетбол: ведение и передача мяча 2-мя руками от груди.

**Цель.** Совершенствовать навыки владения мячом посредством совместных игровых

упражнений и подвижных игр. **Задачи:** 1. Образовательная: закрепить технику ведения и передачи мяча 2-мя руками

от груди.

2. Развивающая: развивать навык взаимодействия учащихся, ловкость,

внимание, координацию.

3. Воспитательная: воспитывать чувство коллективизма и осознанное

отношение к здоровому образу жизни.

4. Оздоровительная: способствовать выработке правильной осанки,

укреплению мышц стопы и дыхательных мышц.

**Оборудование и инвентарь**: баскетбольные мячи, гимнастическая стенка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ч/у | Содержание урока | Доз. | Методические рекомендации |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И Т Е Л Ь Н А Я  Ч  А  С  Т  Ь  12  мин. | Построение. Приветствие.  Сообщение задач урока.  Ходьба:  - на носках, руки на пояс, руки вверх;  - на пятках, руки вперёд, руки за головой;  - на внешней стороне стопы, руки в стороны;  - носками вовнутрь, руки за спину.  Бег:  - приставными шагами правым, левым боком;  - спиной вперёд;  - «змейкой».  Переход на ходьбу, восстановление дыхания.  Перестроение в колонну по 2 с последующим перестроением в 2 шеренги.  **Комплекс ОРУ с мячами:**  1. И.п.- стойка, мяч вниз; 1- мяч вверх, правая назад на носок; 2-и.п.; 3-4- то же с левой.  2. И.п.- стойка, мяч перед грудью; 1- наклон головы вперёд, сдавить мяч руками; 2- и.п.; 3- наклон головы назад; 4- и.п.; 5- наклон головы вправо; 6- и.п.; 7- наклон головы влево; 8- и.п.  3. И.п.- стойка, мяч вниз; 1- правая в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх; 2- и.п.; 3-4- то же влево.  4. И.п.- стойка ноги врозь, мяч вверх; 1- 4- круговое движение туловищем вправо; 5-8- то же влево.  5. И.п.- широкая стойка ноги врозь, мяч вверх;  1- наклон вперёд - вправо, положить мяч; 2- стойка ноги врозь, руки вверх; 3- наклон вперёд - вправо, взять мяч; 4- и.п.; 5-8- то же в другую сторону.  6. И.п.- стойка, мяч вниз; 1- выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2- и.п.; 3-4- то же с левой ноги, влево;  7. И.п.- узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1- мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча; 2- и.п.; 3-4- то же с другой ноги.  8. И.п.- стойка, мяч перед грудью; 1- прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2- прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3- 4- то же.  9. Ходьба на месте, мяч в правой руке. | 1 мин  2 мин  2 мин  1  мин  6 мин | «Класс! Равняйсь! Смирно!»  «Напра-во! В обход налево шагом – марш!». Соблюдать дистанцию 1м.  Колени не сгибать, руки выпрямить.  Локти развести, спина прямая.  Следить за осанкой. Шаг короткий.  Темп средний, сохранять дистанцию.  Скользящий шаг, руки перед грудью.  Через плечо смотреть назад.  Противоходом налево,«змейкой» марш.  Руки вверх - вдох, руки вниз - выдох.  «Налево в колонну по 2 – марш! Дистанция и интервал 3 шага».  Прогнуться, голова вверх.  Спину держим прямо.  Давить на мяч подушечками пальцев.  В и.п. пальцы расслабить.  При наклоне смотреть через плечо на пятку.  Амплитуда больше, смотреть на мяч.  При наклонах колени не сгибать.  Туловище прямо, выпад глубже.  Мах прямой ногой. Ногу опускать на пол спокойно.  Прыжки на носках, чуть сгибая колени.  Спину держать прямо. |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  27  мин | **Дыхательная гимнастика «Летят мячи».**  Стоя, мяч на грудь. Бросить мяч от груди вверх, произнести «У-у-у-х».  **Закрепление техники ведения и передачи мяча**  **2- мя руками от груди:**  1. Ведение мяча на месте в высокой и средней стойке правой, левой рукой.  2. Передача мяча 2- мя руками от груди на месте.  3. Передача мяча с ударом об пол.  4. Ведение мяча на месте с последующей  передачей 2-мя руками от груди.  6. Эстафеты с ведением и передачей мяча:  а) «Передал – отбегай»      б) «Перебежка»    в) «Кто быстрее»           1. Игра «Мяч по кругу» | 1 мин  4 мин  4  мин  4  мин  4  мин  7  мин  3 мин | Средняя стойка баскетболиста. Вдох через нос, удлинённый выдох. При броске мяча выпрямить ноги.  Ладонью по мячу не бить, движение кистью и предплечьем. Мягкими толчками мяча вниз - вперёд, кисть накладывать справа (слева) – сбоку.  Мяч на уровне пояса. Кругообразным движением рук подтянуть мяч к груди. Резким выпрямлением рук мяч послать вперёд, кисти вперёд.  Бросок за среднюю линию. Ноги сгибать больше, руки направлять вперёд – вниз.  Обратить внимание на согласованность работы рук и ног, одновременное их разгибание. Передача по сигналу.  Игроки 2-ух команд стоят во встречных колоннах на расстоянии 5-6 шагов. По сигналу первые передают мяч 2-мя руками от груди игроку во встречной колонне и отбегает в конец своей колонны. Следующие повторяют задание пока первые не встанут на своё место.  Построение то же. Передача 2- мя руками от груди с ударом об пол. После передачи мяча игрок перебегает в конец встречной колоны.  Расстояние между колоннами 10-12 м.  Первые ведут мяч к колонне напротив, обводят её справа, передают мяч первому и встают в конец колонны.  Игроки образуют большой круг и рассчитываются на 1-ый, 2-ой. У капитанов по мячу. По сигналу мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрока 2-мя руками от груди. Мяч должен быстрее вернуться к капитанам.  Проигравшие команды выполняют задания учителя. |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т.  Ч  А  С  Т  Ь  6  мин | **Игровое упражнение «Ведение по сигналу»**  (на развитие внимания и умения вести мяч без зрительного контакта).  Построение класса в одну шеренгу.  **Строевые упражнения:**  - повороты направо;  - повороты налево;  - повороты кругом.  Подведение итогов урока.  **Домашнее задание**: для развития мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  Выход класса из спортивного зала. | 2 мин  2  мин  2  мин | Играющие с мячами располагаются на одной половине площадки. Учитель на другой половине. Рукой он показывает направление движения: вверх - ведение на месте, вперёд - ведение назад, назад- ведение вперёд, вправо – ведение вправо, влево – влево.  Внимательно слушать и выполнять команды учителя. Во время выполнения поворотов обязательно удерживать правильную осанку.  Отметить лучших учеников, выставить оценки учащимся.  15 раз – девочки; 20 раз – мальчики.  «Класс, нале - во! К выходу шагом марш!». |