

Конспект урока № 18 по физической культуре
для учащихся 4 класса

Задачи урока:

1. Ознакомить с правилами игры в баскетбол.
2. Совершенствовать технические элементы игры посредством учебной игры в баскетбол.
3. Развивать координацию, силу.
4. Укреплять мышцы рук, ног, туловища.

Место проведения: спортивный зал № школы №

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи, свисток, гимнастическая скамейка, перекладина, шведская стенка.

Части урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 12 мин.	1. Построение, рапорт, постановка задач урока	1'30''	Обратить внимание на подготовленность учащихся к уроку
		1'	
		15''	С пятки на носок
		15''	Руки вверх
		15''	Руки за голову
		15''	Руки на пояс
		2'30''	
		20''	
		30''	Дистанция 1 м
		30''	Правым, левым боком
		15''	Смотреть через левое плечо
		10''	
	10''	Выполнять в движении	
	2. Ходьба:	5'	На вытянутые руки разомкнись!
	- обычная	4 раза	Выполнять медленно
	- на носках		
	- на пятках		
	- в полуприседе	4 раза	По максимальной амплитуде
	3. Бег:	4 раза	Больше поворот
	- обычный		
	- приставными шагами правым и левым боком		
	- скрестными шагами		
	- спиной вперед	4 раза	Руками касаться пола
	- обычный с переходом на ходьбу		
	4. Упражнения на восстановление дыхания		
	1-3- дугами наружу руки вверх, вдох	4 раза	Выше мах, спину держать прямо
	4- дугами наружу руки вниз, выдох		
	5. ОРУ стоя на месте	4 раза	Выше подскок

Ходьба по кругу, разминка кистей рук.
Перестроение в 2 круга

1. Игра «Мяч в центр»

По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, передают мяч вторым номерам, получают его от них обратно, передают третьим, также получают обратно и т. д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передает его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и так же начинает игру: передает мяч третьему, получает от него, передает четвертому и т. д., пока не дойдет до последнего игрока, которым будет игрок под номером один. Затем он отдает мяч третьему игроку и меняется с ним местом: Третий игрок также передает мяч поочередно всем игрокам и т. д.

Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального. Побеждает команда, первой закончившая передачу мяча.

2. Обучение передачи мяча в парах в движении

Две шеренги движутся приставным шагом и дети в парах передают друг другу мяч. От установленного места пара расходится, дети переходят в конец своей шеренги и продолжают упражнение.

3. «За мячом»

По сигналу игроки передают мяч двумя руками от груди стоящим впереди в другой половине своей команды, а сами бегут в конец этой колонны, т.е. вслед за мячом. Так игра продолжается, пока все играющие не окажутся снова на своих местах.

1'
30''
7'

8'

7'

На первый, второй рассчитайсь!

Играющие делятся на 2 равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук. Капитан становится в центр.

Перестроение в 2 шеренги лицом друг к другу. У каждой пары по мячу. Передача мяча способом двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча

Играющие делятся на две равные команды и строятся в 2 колонны. Колонны делятся пополам. Обе половины колонны поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на 2-3 м.

Заключительная часть 7 мин	1.Игра «Отгадай, чей голосок» Все играющие идут по кругу вправо и говорят: «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг!» На эти слова все поворачиваются и идут в другую сторону, и продолжают далее: «А как скажем — скок, скок, скок» (слова «скок, скок, скок» говорит один, выбранный руководителем) все останавливаются и заканчивают песню-речитатив словами: «Отгадай, чей голосок». Стоящий в центре с закрытыми глазами открывает их и должен отгадать, кто сказал слова «скок, скок, скок», Узнанный идет в середину, а водящий в круг. Если водящий не отгадает, он продолжает стоять в середине круга. Если водящий не угадал 2 раза он сменяется.	6'	Все играющие образуют круг. Один из играющих становится в середине круга и закрывает глаза. Руководитель указывает на того, кто будет петь или говорить: «Скок, скок, скок».
	2. Построение в одну шеренгу	20''	
	3. Подведение итогов урока	40''	