**План-конспект урока по разделу «Баскетбол» для учащихся 4 «Б» класса**

Учитель физической культуры Скворцова О.В.

**Тема урока**: Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.

**Тип урока:** Комбинированный.

**Цель урока:** Развивать основные физические качества посредством упражнений с баскетбольным мячом.

**Задачи урока:** 1. Развивать «чувство мяча», координацию движений, укреплять

основные группы мышц.

2. Совершенствовать технику передач и ловли мяча со сменой мест;

ведения мяча в движении по кругу левой и правой рукой.

3. Закрепить технику передач мяча на 2 шага.

4. Воспитывать чувство коллективизма, настойчивость,

взаимовыручку, аккуратность.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, фишки, обручи.

**Пособия:** учебные карточки, карандаши.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Учебный материал** | **Дозирование нагрузки** | **Организационно – методические указания** |
| **I. Подготовительная часть ( 12 мин)** | | | |
| 1. Организовать  детей к уроку | 1) Построение, приветствие, рапорт физорга, подсчёт пульса;  2) Сообщение задач урока и формы его проведения;  3) психологический настрой учащихся на урок. | 1 мин  30 сек  30 сек | Обратить внимание на форму, причёски девочек!  Формы организации: фронтальная, групповая, в парах, индивидуальная.  Приободрить: «Сегодня на уроке вы будете учиться владеть мячом как настоящие баскетболисты, все вы справитесь с упражнениями и получите удовольствие от работы на уроке!" |
| 2. Подготовить  голеностопные  суставы к  работе в  основной  части урока  3. Подготовить  организм  детей к  работе в  основной  части урока | **Ходьба**  1) на носках, растирать ладони;  2) на пятках, ладони вместе – наклонять пальцы к тыльной стороне кистей;  3) на внешней стороне стопы, руками выполнять «восьмёрку»;  4) на внутренней стороне стопы, руки в замок – вытягивать вперёд ладонями;  5) перекатом с пятки на носок, сжимать – разжимать пальцы;  **Бег**  1) по кругу в колонне по одному;  2) с изменением направления «восьмёркой»;  3) с остановкой по сигналу  **Ходьба**  с выполнением дыхательных | 1 мин 30 сек  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек | Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, показывая упражнения. Выполнение следующего упражнения – по команде голосом.  Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.  Сигнал подаётся свистком, затем звучит команда для выполнения следующего зада-ния в беге. Характер остано-вок по сигналу оговаривается заранее. Например, поднять  руки через стороны вверх, |
| 4. Развивать  «чувство  мяча»,  укреплять  мышцы рук,  ног, спины | упражнений и получением баскетбольных мячей  **Перестроение для выполне-ния ОРУ** по команде: «Налево в колонну по два «Марш!»  **ОРУ**  1) И.П. – руки в стороны ладонями вверх, пальцы врозь, мяч на правой ладони. Перебрасывать мяч с руки на руку.    2) И.П. – О.С., мяч в правой руке. Вращение мяча вокруг туловища.    3) И.П. – О.С., мяч внизу сзади. Подкинуть мяч вверх вперёд, поймать над головой двумя руками.  4) И.П. – О.С., мяч сзади в правой руке. Перекинуть мяч сзади через левое плечо, поймать впереди слева двумя руками.  5) И.П. – широкая стойка в полуприседе, мяч в правой руке на уровне колена. Вращение мяча вокруг ног «восьмёркой».  6) И.П. – О.С., мяч в правой руке на уровне пояса. Одновременно поднять левую ногу и выполнить толчок мяча в пол справа налево. Поймать мяч одной рукой слева. То же в другую сторону.  7) И.П. – О.С., мяч впереди внизу. Подбросить мяч вверх, повернуться на 180 , поймать мяч.  8) И.П. – О.С., мяч впереди внизу. Подбросить мяч вверх, принять положение упор присев, встать, поймать мяч вверху.  9) И.П. – О.С., мяч на полу впереди. Прыжки через мяч с поворотом на 180 . | 30 сек  по 4 каждой рукой  по 4 раза в разные стороны  8 раз  по 4 раза через каждое плечо  по 4 раза в каждую сторону  по 8 раз  по 8 раз  8 раз  24 прыжка  по 30 сек каждой рукой | выполнить вдох носом; опуская руки вниз, выполнить наклон, одновременно выды-хая ртом со звуком У-У-Х! выдох должен быть длиннее вдоха.  Принять стойку баскетбо-листа, руки в локтях сильно не сгибать!    Пальцы врозь, стараться мяч к телу не прижимать.    Обратить внимание на работу пальцев. Вперёд не наклоняться.  Согласованная работа плеча, предплечья, кисти и пальцев рук. Обратить внимание на технику ловли мяча – кисти «воронкой», пальцы врозь.  Мяч к ногам стараться не прижимать, смотреть перед собой.  Вперёд не наклоняться. На мяч не смотреть. Ловить мяч только одной рукой.  Повороты выполнять на носке и пятке, чередовать: 2 вправо, 2 влево. Развивать вестибулярный аппарат.    Высоту полёта мяча выбирать индивидуально, успеть присесть и встать. Мяч ловить только выпрямившись вверху. Соблюдать технику ловли мяча.    Акцентированная работа стопы, энергичное отталки-вание, поворот в высшей точке подъёма над мячом,  Упражнение выполнять закрытыми глазами. |
|  | 10) И.П. – средняя стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | 30 сек | мягкое приземление на полусогнутые ноги.  Рука расслабленная, кисть напряжённая, отскок мяча до колена – среднее ведение, смотреть на товарища. |
| **II. Основная часть (22 мин)** | | | |
| 1. Совершенст-  вование  ведения мяча  в движении  по кругу  2. Совершенст-  вовать  передачи мяча  со сменой  мест  3. Закрепить  технику  передач мяча  на 2 шага  4. Развивать фи-  зические ка-  чества, воспи-  тывать взаимо  помощь, кол-  лективизм,  дисциплину,  волю к победе | 1) Подсчёт пульса;  2) Ведение мяча левой рукой шагом и бегом против часовой стрелки;  3) Ведение мяча правой рукой шагом и бегом по часовой стрелке.  Упражнения:   1. передал – садись; 2. передал – перейди в конец колонны; 3. передал – перейди в конец встречной колонны. 4. повторение техники выпол-   нения упражнения;   1. выполнение передачи на 2 шага в парах навстречу друг другу вдоль зала;   **Эстафета типа**  **«Весёлых стартов»**  **I этап**: Один катит обруч, нахо-дясь сзади него, двое выполняют передачи, пробрасывая мяч через обруч. Вперёд передачи снизу, обратно – с отскоком от пола.  **II этап:** Двое держат обруч горизонтально, третий в обруче ведёт мяч. Вперёд правой рукой, обратно левой.  **III этап:** Каждый игрок в команде с мячом, прижимают мячи друг к другу к центру, | 30 сек  по 1 мин  по 1 мин  5 мин  По 1 разу каждым способом передачи  1 мин  6 мин  7 мин | В средней стойке баскет-болиста. Мяч толкать сверху вперёд, вести чуть сбоку. Не шлёпать! Без зрительного контроля. Соблюдать дистан-цию 3-4 м.  Разделить класс на 2 группы, построение во встречные колонны по росту от низкого до высокого, 3-4 м между колоннами.  Передачи: от груди, от плеча, с отскоком от пола. Обратить внимание на точность и технику передач и ловли мяча.  Показ и объяснение тех-ники выполнения упражнения. Указать на типичные ошибки. По ходу выполнения сделать отметки мелом на полу для правильного выполнения ша-гов.  Учитель подходит к каждой паре указывает на ошибки, поощряет словом за качест-венно выполненное упражне-ние, интересуется: «Отличает-ся ли мышечное ощущение правильно и неправильно выполненного упражнения?»  Разделить класс на 2 команды: выбрать капитанов (двух сильнейших учащихся либо мальчиков, либо девочек), а они по-очереди выбирают партнёров.  Соблюдать дисциплину в командах, стараться выпол-нять задания эстафет правиль-но и быстро.  I и II этапы можно проходить 2-3 раза, меняясь ролями. |
|  | образуя круг вокруг мячей. Перенести мячи до отметки (фишки) и обратно, не уронив ни одного мяча и не разъединив связку.  **IV этап:** Индивидуально, обведение 5-6 фишек вперёд правой рукой, обратно левой.    **Подсчёт пульса** | 30 сек | Учитель находится между командами. Задания даются кратко, чётко, понятно.  Дети должны усвоить, что в соревновании совершенству-ются их умения владеть мячом в сложных условиях, воспиты-ваются нравственно-волевые качества, умение достойно выигрывать и проигрывать. |
| **III. Заключительная часть (7 мин)** | | | |
| 1. Восстановле-  ние дыхания,  снижение  ЧСС, развитие  умения  чувствовать  партнёра | 1) Уборка инвентаря;  2) Построение в шеренгу;  3) Выполнение дыхательных упражнений стоя на месте, учитель задаёт вопросы – дети отвечают:  - Как пыхтит тесто?  «Пых-пых-пых…»  - Как паровоз выпускает пар?  «Из-из-из…»  - Как шипит гусь?  «Ш-ш-ш…»  - Как мы смеёмся?  «Ха-ха-ха…»  - Как воздух выходит из шарика?  «С-с-с…»  - Подули на воображаемый одуванчик, лежащий на раскрытой ладони.  «Ф-ф-ф…»  4) Ходьба на месте. 2 шага – вдох носом, 2 шага – выдох ртом.  5) Игра с карандашами в парах – тройках; | 30 сек  30 сек  1 мин  2 мин | Умению чувствовать парт-нёра нужно и можно учить. Класс разбивается на пары или тройки лицом друг к другу. Руки вытянуты на-встречу партнёру: правая к левой, левая к правой. Между ладонями партнёров – рассто-яние в длину карандаша, кото-рый зафиксирован между ука-зательными пальцами встреч-ных рук. Один из партнёров медленно начинает движения руками (разводит, поднимает вверх, сводит, вращает, вы-полняет наклоны, приседания и т. д.)Другой старается сле-довать за каждым движением, не нарушая его слаженности, как в зеркальном отражении. Главное – не уронить каран-даши и по возможности сохра-нить их горизонтальное поло-жение. Дети сами придумы-вают движения, ведь физкуль-тура должна быть развива-ющей. |
| 2. Организо-  ванное  завершение  урока | 1) Подведение итогов урока, рефлексия:  - Какие упражнения вам наиболее запомнились?  - Какие упражнения были самыми сложными?  - Какие упражнения вызвали  у вас интерес?  2) Домашнее задание  3) Организованный уход из зала в класс | 2 мин  30 сек  30 сек | Отметить активность детей, старание, большое желание научиться выполнять упраж-нения красиво, правильно.    Домашнее задание задаётся в соответствие с результатами рефлексии: повторить дома те упражнения, которые вызвали трудности в выполнении, по-играть с родными в карандаши и придумать новые движения. |

**Самоанализ урока**

I. Общие сведения:

1. Урок проводился в БОУ СОШ №30;

2. Класс – 4;

3. Число учащихся по списку - 28, занималось - 26;

4. Дата проведения – 29 сентября 2017 г.;

5. Продолжительность урока - 40 мин.;

6. Место проведения – спортивный зал;

7. Ф.И.О. учителя, проводившего урок – Скворцова О.В.

II. Характеристика и обоснование замысла плана данного урока:

Раздел «Баскетбол» – 3, по теме «Ловля, передачи и ведение мяча» – 3;

Предыдущие уроки по разделу «Лёгкая атлетика» способствовали общей физической подготовленности детей, заложили фундамент для освоения сложных координационных упражнений баскетбола. первоначальное разучивание и закрепление техники ловли, передач ( в том числе после остановки прыжком), ведения мяча проводилось в 1-3 классах, повторение и совершенствование данного навыка – на первых трёх уроках в разделе «Баскетбол» в 4 классе. Поэтому дети опираются на знания и умения, полученные в предыдущих классах.

Техника передач мяча на 2 шага после ведения осваивается по программе в 5 классе. Учитывая тот факт, что учащиеся хорошо освоили технику передач, ловли, ведения мяча и остановки прыжком, была использована технология опережающего обучения, с целью освоения новых элементов баскетбола и совершенствования (а не разучивания) их в 5 классе. Техника передач мяча на 2 шага после ведения опирается на закрепление навыка передач мяча после остановки прыжком, который отрабатывался в 3 классе.

На следующих уроках предполагается проведения учёта передач, ловли, ведения мяча и

остановки прыжком, а так же дальнейшее совершенствование техники передач на 2 шага. В 5 классе разучивается бросок по кольцу на 2 шага после ведения и проводятся учебные игры по упрощенным правилам, в которых отрабатываются пройденные в начальных классах простые способы владения мячом: передачи, ловля, ведение мяча, остановки, броски по кольцу.

Основной принцип обучения: «От простого к сложному» – строго соблюдается при планировании и прохождении программного материала, что способствует тесной взаимосвязи предыдущих и последующих тем уроков в разделе. С данным принципом учащиеся знакомы.

Выбор содержания учебного материала основан на хорошей физической подготовленности детей и быстром усвоении упражнений программы, поэтому используется опережающее обучение, что способствует техническому росту учащихся, не позволяет «стоять на месте», делает уроки разнообразными и увлекательными. На уроке чередуются разнообразные формы организации детей при работе с мячом: фронтальная, групповая, индивидуальная. Применяется дифференцированный подход в обучении и развитии, а так же учитывается индивидуальные и возрастные особенности школьников. Тип урока – учебно-тренировочный.

При выполнении упражнений используются следующие методы: словесный (объяснение техники выполнения упражнения), наглядный (показ упражнения либо учителем, либо учеником), практический (выполнение упражнений учащимися), проблемно-поисковый (выполнение упражнений учащимися, поиск типичных ошибок и их исправление), соревновательный.

На каждом этапе урока используется текущий контроль учителя: корректировка техники выполнения упражнений, словесная оценка работы учащихся на уроке, их увлечённость, активность, внимательность.

Цель данного урока: *развивать основные физические качества посредством*

*упражнений с баскетбольным мячом..*

Цель достигается при решении следующих задач:

1. *развивать «чувство мяча», координацию движений, укреплять основные группы мышц;*
2. *совершенствовать технику передач и ловли мяча со сменой мест; ведения мяча в движении по кругу левой и правой рукой;*
3. *закрепить технику передач мяча на 2 шага;*
4. *воспитывать чувство коллективизма, товарищества, настойчивость, взаимовыручку, аккуратность.*

Задачи поставлены в соответствии с программой обучения по разделу «Баскетбол» и дидактическими принципами. Первые три задачи являются образовательными и развивающими, и все четыре задачи – воспитательные.

На основе полученных на предыдущих уроках знаний о технике выполнения упражнений, умения закрепляются и совершенствуются с целью приобретения прочного навыка.

Деятельность учащихся на уроке направлена на формирование навыков ловли, передач и ведения мяча, необходимых в овладении правилами и техникой игры в баскетбол.

Деятельность учителя основана на показе, объяснении упражнений? Контроле за их правильным выполнением; деятельность учащихся – на повторении упражнений, самостоятельном выявлении ошибок и их исправлении в последующих повторениях. Знакомые упражнений выполняются только по словесной команде. Неоправданный простой учащихся в работе не допускается: один вид деятельности сменяется другим.

Условия обучения: урок проводился в чистом зале, в качестве технических средств и пособий использовались баскетбольные мячи, фишки, обручи, карандаши, учебные карточки. Учитель и дети имели опрятный внешний вид, спортивная форма и обувь соответствовали требованиям техники безопасности на занятиях физической культурой, что воспитывает у школьников аккуратность. Освещение в зале не соответствует гигиеническим нормам – освещённость низкая. Температурный режим выдержан.

III. Соответствие урока основным критериям его эффективности:

Реализация задач на уроке осуществлялась последовательно, но образование, развитие и воспитание (т.е. триединство цели) на уроке нельзя рассматривать отдельно. Обучение новым упражнениям, их закрепление и совершенствование всегда развивает и воспитывает.

Плотность урока высокая. Разные формы, методы и приёмы, использованные на данном уроке, делают его насыщенным и интересным, дети проявили творческую активность. Отклонений от плана урока не было.

Поставленные задачи удалось решить, к концу получен ожидаемый результат: техника выполнения упражнений заметно улучшилась. Успеху способствовало применение разметки площадки, постоянно исправлялись мелкие ошибки (недопущение их закрепления), подбадривание тех учащихся, которым упражнения давались наиболее тяжело.

Упражнения с карандашами заинтересовали учащихся, дети проявили творческий интерес, показали, что желают и стараются научиться чувствовать партнёров, а это очень важное и необходимое качество, которое нужно развивать.

Рефлексия в конце урока показала, что самыми сложными, но интересными и увлекательными упражнениями были: передачи мяча на 2 шага и упражнения с карандашами. Названные упражнения были заданы в качестве домашнего задания для повторения.