

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»
г. Сергиева Посада Московской области

Открытый урок по физической культуре.

4 класс.

«Ведение мяча в баскетболе с обеганием стоек».

Пузаткин А.В.

Учитель физической культуры

МОУ СОШ № 11

24.03.2015 год

ХОД УРОКА

ЧАСТЬ УРОКА	СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
1. Вводная 3 мин.	<p>1) Построение в одну шеренгу;</p> <p>2) выполнение команд: «Равняйся! Смирно! Вольно!».</p> <p>3) Сообщить задачи урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создать представление и обеспечить основами знаний о технике передачи мяча от груди и от пола; - закрепить приём мяча двумя руками; - развивать скоростно-силовые способности мышц рук - разовьем физические качества быстроту и координацию. <p>4) Команды: «Напра-во», «За направляющим в обход по залу шагом марш!»</p>	<p>2 мин. 30 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p>Построение в правом верхнем углу зала по росту. Соблюдать интервал.</p> <p>Набрать дистанцию во избежание задевания друг друга во время выполнения упражнений.</p>
2. Подготовительная 10 мин.	<p>1) Ходьба по залу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, руки вверх; - на пятках, руки за головой; - перекаты с пятки на носок; <p>2) Лёгкий бег.</p> <p>3) Бег по залу с заданием и без задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с высоким подниманием бедра; - бег без задания; - бег с захлестыванием голени; - бег без задания; бег приставным шагом правым боком; - бег без задания; - бег приставным шагом левым боком; - бег без задания; - бег спиной вперёд; - бег без задания; - бег «змейкой» по всей площадке; - бег с ускорением по диагонали площадки. - бег, переходящий на ходьбу. <p>4) Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе. 1, 2, 3, 4 – вдох, руки дугами наверх, 5, 6, 7, 8 – выдох, руки вниз.</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>30 сек.</p>	<p>Голову держать прямо, спина ровная.</p> <p>Следить за дистанцией.</p> <p>Во время бега следить за правильностью постановки ноги.</p> <p>Во время бега приставным шагом ноги в коленном суставе слегка согнуты, руки впереди. Взгляд направлен вперед.</p> <p>Вдох носом, выдох ртом.</p>

	<p>5) Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - руки впереди, сжимание и разжимание пальцев; - 1, 2, 3, 4 - вращение кистей вперед, 5, 6, 7, 8 – вращение кистей назад; - 1, 2, 3, 4 - вращение рук в локтевых суставах вперед 5, 6, 7, 8 – вращение рук в локтевых суставах назад; - 1, 2, 3, 4 – вращение прямых рук вперед, 5, 6, 7, 8 - вращение прямых рук назад; - ходьба с поворотами туловища вправо и влево; - ходьба с наклонами на каждый шаг; - ходьба с выпадами. 	2 мин.	<p>Следить за правильностью выполнения упражнений.</p> <p>Руки не сгибать, следить за дистанцией.</p> <p>Шаг правой ногой – поворот вправо, шаг левой ногой – поворот влево.</p> <p>Во время наклона впереди стоящая нога прямая.</p> <p>Выпад выполнять глубже.</p>					
	<p>6) Ходьба с дальнейшим перестроением в две колонны. Перестроение из колонн в шеренги, ученики выстраиваются напротив друг друга у линий атаки.</p>	30 сек.	<p>Соблюдать дистанцию и интервал.</p>					
3. Основная 27 мин.	<p>Техника нижней прямой подачи мяча.</p> <p>1) Беседа с классом о начале игры в баскетбол. С чего начинается игра? Как вводится мяч в игру?</p> <p>2) Рассказ учителя о видах подач в современном баскетболе</p>	2 мин.	<p>Учащиеся отвечают по очереди.</p> <p>Следить за тем, чтобы каждый ученик внимательно слушал.</p>					
	<p>Отработка ведения мяча по прямой</p> <p>Отработка ведения мяча с обеганием стоек</p> <p>Перестроение из колонн в круг. Расчет на 1-2.</p> <p>Игра «Стритбол»:</p>	4 мин.	<p>Вести мяч одной рукой перед собой.</p>	4 мин.	<p>Вести мяч одной рукой между конусами .</p>	13 мин.	<p>Если допущена ошибка, вернуться и исправить.</p>	<p>Следить за соблюдением правил игры.</p>
4. Заключительная. 5 мин.	<p>1) Построение в 1 шеренгу</p> <p>2) Дыхательные упражнения</p> <p>3) Подведение итогов, выставление оценок.</p>	1 мин		2 мин		2 мин		

