Разучивание техники ведения мяча

Урок физической культуры 4 класс

Выполнили учителя физкультуры и ихт:
1.Абрамова С.Е.
2.Запоточная Т.В.
3.Дуйшенбаев Д.Д.
4.Мукеев Б.Б.
5.Дзюбина М.И.



Тип урока:

Изучение нового материала с помощью эстафет

Цели и задачи урока

Цели:

- Развитие умений и навыков в игре баскетбол
- Пропаганда здорового образа жизни среди учащихся

Задачи:

- **Образовательная:** Разучить технику в эстафетах
- **Развивающая:** Сила,координация,ловкость
- **Воспитательная:** Ответственность и дисциплина

Формируемые компетенции



Предметная

Учащиеся разучат технику ведения мяча на практике



Информационная

Приобретут умение безопасно выполнять упражнения

Социальная

Навыки общения и взаимодействия в команде

Подготовительная часть (10-12 мин)

1.Построение и приветствие.
2.Сообщение задач урока.
3.Ходьба (на носках, на пятках).
4.Бег с соблюдением дистанции.

ОМУ: Следить за осанкой и правильным дыханием.

Комплекс ОРУ (Разминка)

Упражнения	Дозировка	ОМУ (методические указания
Круговые движения головы	5-8 раз	Темп медленный,без резких движений
Круговые движения руками	5-8 раз	Руки не сгибаем,спину держим прямо
Отведения рук назад	5-8 раз	Спина прямая,резкая смена положений
Наклоны туловища	5-8 раз	Наклоны ниже,ноги в коленях не сгибать

Теоретический опрос:

? Проверка знаний:

1.Как называется «стуканье» мяча об пол?

Ответ: Ведение (дриблинг)

2.Какие виды ведения вы знаете?

На уровне пояса, колен, боком

Основная часть: техника (20-25 мин)



Обучение правильному контакту кисти с мячом. Мяч толкается вниз активным движением пальцев и кисти.

- Контроль мяча подушечками пальцев
- Ноги слегка согнуты в коленях
- Голова поднята (обзор площади)

Программа эстафет

- Правой рукой ведение на уровне пояса + бросок в кольцо
- Левой рукой ведение на уровне пояса + бросок в кольцо
- Ведение правой, левой рукой на уровне колен (низкий отскок)
- Ведение мяча приставным шагом правым и левым боком
- Ведение мяча с обводкой конусов
- Игра в баскетбол по упрощенным правилам

Заключительная часть 3-5 мин

- ✓Упражнение на восстановление дыхания
- ✓Рефлексия: что не получилось? над чем нужно поработать? На что стоит обратить внимание?
- ✓Оценивание работы учащихся (определение лучших)
- ✓Домашнее задание: отжимания 2*10 раз, приседания 2*15 раз

Урок окончен

Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!