

## Конспект занятия № 79-80 в 4 классе.

**Место проведения:** спортзал МКОУ «СОШ №2 г. Карабаша»

**Дата проведения:** 16.03.15; 9:25.

**Цель:** обучение технике передачи баскетбольного мяча.

**Задачи урока:** 1. Обучение ловле и передаче баскетбольного мяча.

2. Развитие координации, ловкости.

3. Воспитание дисциплинированности, чувства товарищества.

**Инвентарь:** футбольный мяч, свисток.

№	Содержание материала	Дозировка	Методические приёмы обучения, воспитания и организации
1	<p><b>Подготовительная часть</b></p> <p>1. Построение в одну шеренгу Сообщение цели и задач занятия</p> <p>2. Бег 5 мин</p> <p>3. 1. скрестным шагом левым боком 2. скрестным шагом правым боком 3. по свистку бег в обратном направлении 4. спиной вперед 5. голопом пр. боком 6. голопом левым боком</p> <p><b>4. ОРУ:</b></p> <p>1) И.п.: о.с. 1 – 2 — наклон головы вправо, 3 – 4 – и. п. То же налево.</p> <p>2) И.п. – о.с. вращение головы, 1-4- вправо 5-8- влево.</p> <p>3) И.п.: о.с., руки на пояс 1- наклон вперед прогнувшись, р. в сторону, 2- 3- пружиним, 4- и.п.</p> <p>4) И. п.: ш. ст. 1-наклон вправо, 2- и.п., 3-4- левой.</p> <p>5) И. п.: о. с. руки за спину кистями рук охватить локти. 1 - 3 — маховые движения левой ногой вперед, назад; 4 — и. п.; 5- 8 — то же правой ногой.</p> <p>6) И.п.: о.с. приседания.</p>	<p>35мин</p> <p>0,5 кр 0,5 кр 1 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр</p> <p>6-8раз</p> <p>6-8раз</p> <p>5-7раз</p> <p>6-8раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>15- 20раз 7-9 раз</p>	<p>Обратить внимание на наличие спортивной формы</p> <p>Руки в сторону</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Темп средний</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Выполнять медленно</p> <p>Прогнуться глубже</p> <p>Наклоны глубже, не</p>

	<p>7) И.п. - упор присев 1-упор лежа 2-и.п.;</p> <p>8) И.п. – о.с., руки на поясе 1- выпад правой 2-3 - пружинящих движения, 4- И.п. 5- 8 — то же левой ногой;</p> <p>9)И.п. – сед на правой. Перекаты с одной ноги на другую;</p> <p>10)И.П.-о.с. 1-прыжок ноги врозь, руки хлопком над головой 2- и.п. 3-4- тоже самое.</p>	<p>6-8раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>12-14 раз</p>	<p>сгибать ноги в коленных суставах</p> <p>Спина прямая, выполнять с max амплитудой</p> <p>Опорную ногу в колене не сгибать</p>
2	<p><b>Основная часть: разделение класса по парам</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стойка и передвижение баскетболиста</li> <li>2. Передача мяча от груди 2-мя руками с отскоком в пол</li> <li>3. Из-за головы 2-мя руками передача партнеру в руки</li> <li>4. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением</li> <li>5. Ведение мяча на месте правой/левой рукой</li> </ol>	<p>25мин. 3 мин. 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз</p>	<p>с разной высотой отскока поочередно Обводка мяча вокруг ног</p>
3	<p>6. Упражнение «восьмерка»</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Эстафеты с мячами</li> <li>2. Игра «перестрелка»</li> <li>3.Построение, подведение итогов.</li> </ol>	<p>20мин.</p>	<p>Выявление лучших игроков. Домашние задание.</p>

**Оценка за конспект и проведение занятия:**

**Подпись преподавателя:**