план-конспект открытого урока по

баскетболу 10 "б" класс

учителя МБОУ "СОШ№6"г.Курчатова

Нерезовой Елены Владимировны

План-конспект урока по баскетболу для обучающихся 10 класса

Тема урока: Совершенствование: ведения мяча различными способами, передачи мяча, технических и тактических действий в баскетболе. Тактика нападения.

Тип урока: Комбинированный.

Цель урока: : продолжить формирование мнения о баскетбольных упражнениях, ориентированные на развитие координационных способностей и укрепление нервной системы как универсальном средстве общей профессионально-прикладной физической подготовке. Способствовать закреплению двигательных навыков в баскетболе.

1. Совершенствовать передачу мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

2. Закрепить групповые действия в нападении. Освобождение от опеки игроков. Совершенствовать командные действия при защите.

3. Развивать у обучающихся находчивость, сообразительность, инициативу, умение взаимодействовать в коллективе.

4. Повышать функциональные возможности организма.

Задачи: 1. образовательная: разучивание, совершенствование, закрепление выше указанных действий.

2. воспитательная: воспитывать у обучающихся чувство ответственности, взаимопомощи, товарищества, дружбы.

1. 3. оздоровительная: укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему. Повышать функциональные возможности организма.

дата проведения: 4.02. 2014г. место проведения: спортивный зал

инвентарь: свисток, б.б. мячи, фишки - ориентиры, секундомер, воздушные шары.

методы проведения: словесный, наглядный, круговой, поточный, групповой, игровой, соревновательный.

ход урока:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п.п.  1.  1.1  1.2    1.3  2.  2.1  2.2  2.3  2.4  2.5  3.  3.1  3.2 | Содержание материала  ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ  Построение, приветствие, сообщение темы урока.  Выполнение строевых команд  Ходьба, её разновидности:  -на носках руки в перёд в замок  -на пятках руки в верх в замок  -на внешней стороне стопы руки в низ в замок  Перестроение в колонну по шесть  -медленный бег  -бег с высоко подниманием бедра  -бег с захлёстыванием голени  -бег приставным шагом вправо  -бег приставным шагом влево  -бег три шага вперёд, два назад  -бег спиной в прёд с изменением  Направления  -"степ" на месте прыжок со сменой ног 2 раз быстрый рывок в перёд  ОРУ на растяжку мышц шеи, рук, спины, ног.  -левую руку завести через голову к правому уху  -правую к левому  -левую руку отвести (потянуть) в право, правую руку положить на правое плечо, тоже в другую сторону  -левую руку через левое плечо завести к левой лопатки, тоже с правой.  -руки перед грудью в замок, поворот в право, поворот в лево.  -широкая стойка сед на правую ногу, перекатом сед на левую  -приседания с выпрыгиванием  ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ  Перестроение в колонну по одному, каждый обучающийся берёт б.б.мяч. затем перестраивается в колонну по два.  Передача мяча в парах, двумя мячами: двумя руками от груди, двумя руками от головы, одной рукой от плеча.  Перестроение в колонну по три.  Передача мяча в тройках с перебежками теми способами.  Передача мяча в движении тройками(восьмёрка)  Перестроение в колонну по одному.  Выполнять длинные передачи:  Игрок №1 из угла площадки делает передачу игроку№2 стоящему в центре площадки и делает быстрый рывок по направлению передачи, игрок №2выполняет длинную передачу, тот ловит мяч делает два шага и бросок в кольцо  Ведение мяча с изменением направления движения.  Броски и ловля мяча от щита.  Класс делится на подгруппы распределяются по щитам и по круговой- один бросает мяч в щит, другой ловит. Затем последний забрасывает в кольцо.  Тактика нападения. Класс работает подгруппами.  Три нападающих три защитника.  Подвижная игра "Паучки с мячом"  Класс делится на две команды -одна команда "паучки с мячом" другая без мяча. команды выстраиваются на противоположных линиях площадки, принять положение упор сзади и по сигналу "паучки с мячами" должны перенести мячи за линию противника, а "паучки без мячей" - отнять мяч и тоже перенести за линию противника.  ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ  Дыхательные упр.  Класс выполняет движение в колонну по одному, берёт каждый воздушный шарик и выполняет глубокий вдох через нос, а выдох ртом при этом надувает воздушный шарик.  Затем как шарик надули делают дыхательные упр. так, что бы шарик взлетал.  Построение, подведение итогов, домашние задание. организованный уход с урока. | дозировка  10-12 мин.  2мин.  1мин.  1мин.  5мин.  1-8  1-8  1-16  1-16  1-16  1-8  1-8  10раз  30-35 мин.  3мин.  1мин  3мин.  5мин.  2мин.  10-15 мин.  6мин  5мин. | Методические указания  Проверить спортивную форму, выявить отсутствующих.  Следить за осанкой, спину держать ровно.  Выполнение упр. через центр зала.  Спину держать ровно, шаги делать чаще,  Выполнять в стойке баскетболиста  Выполнять быстро  Спину держать ровно, дышать спокойно  Тянуть руку дальше  Не сутулиться  Больше скручивание туловища  Ниже сед на ногу  Выше выпрыгивать  Правильно ловить и держать мяч  Точнее делать передачи ловить правильно мяч.  Делать как можно точнее передачи  Выполнить правильно два шага.  Ведение средней высоты, дальней рукой от ориентира.  Ведение низкой высоты свободной рукой касаться ориентир  Мяч стараться поймать в прыжке  Нападающие выполняют атаку на кольцо противника выполняя передачи, защитники должны перехватить мяч и атаковать другое кольцо.  На каждый тайм даётся по 2мин. считаются после сигнала "паучки" на линиях. мяч забирать только руками.  Следить за правильным дыханием, глубокий вдох медленный выдох  Упр. на развитие силы подтягивание (м.) отжимание (д.) |

|  |
| --- |
| Спортивная жизнь нашей школы  Обучающиеся нашей школы свою спортивную жизнь начинают с начальной школы.  Начиная с сентября, кипит спортивная жизнь. Первые спортивные состязания прошли  Между учащимися первого класса нашей школы и детьми детского сада. С этого момент |