

ПЛАН-КОНСПЕКТ

**открытого урока по баскетболу
в 6 «Б» классе.**

Преподаватель: Циклаури Н.П.

г. Владикавказ

2015 г.

Тема урока:

1. Совершенствование техники передачи-ловли баскетбольного мяча в движении.
2. Закрепить прием и передачу мяча при встречном движении игроков.
3. Обучение штрафному броску.

Цель урока:

1. Совершенствование элементов баскетбола.
2. Привить детям любовь к баскетболу, воспитывать игровую дисциплину.
3. Формировать навыки самостоятельности.

Задачи:**Образовательные:**

1. Совершенствование техники передачи-ловли баскетбольного мяча в движении.
2. Закрепить прием и передачу мяча при встречном движении игроков.
3. Совершенствование техники штрафного броска.

Развивающие: Развитие скоростно-силовых, активности, точности.

Воспитательные: Воспитание активности, внимательности, точности.

Оздоровительные: Развитие ловкости и быстроты.

Тип урока: Обучение и совершенствование с выполнением пройденного материала.

Метод проведения: поточный, групповой, индивидуальный, игровой.

Место проведения: спортивный зал МБОУ гимназии №45.

Оборудование и инвентарь: свисток, баскетбольные мячи, манишки.

Дата проведения: 14.01.2015 г.

Ч/У	Содержание	Доз-ка	Организационно-методические указания
I ч	<u>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</u> Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Проверить наличие учащихся по списку.	8-9 мин. 1 мин	Проверка готовности класса к уроку, настрой на рабочий лад.
8-9 мин	Измерение ЧСС в покое. Строевые упражнения на месте и в движении.	30 сек 1 мин	Напомнить, как найти пульс и помочь. Считаем 6 секунд, умножаем на 10. Добиться четкого выполнения строевых упражнений.

<p>Ходьба: а) на пятках, руки вверх; б) на внутреннем своде стоп, руки в стороны; в) на наружном своде стопы, руки к плечам</p>	1 мин	<p>Упражнения на координацию движения. Фронтальный способ выполнения. Исправлять ошибки.</p>
<p>Бег вокруг зала, бег правым боком, левым боком, приставными шагами в стойке баскетболиста; спиной вперед; «змейкой», прыжки с касанием высоких предметов; бег с остановкой по свистку и поворотом на 180°.</p>	2 мин	<p>Следить за осанкой, за дыханием и интервалом.</p>
<p>Ходьба. ОРУ на месте (на основные группы мышц):</p>	30 сек	<p>Восстанавливаем дыхание и согреваем пальцы рук.</p>
<p>1. И.П. Круговые движения головой на четыре счета влево; на четыре счета вправо.</p>	30 сек	<p>Вращения выполнять не спеша.</p>
<p>2. И.П. Правая рука вверх, левая вниз. Рывки руками: 1-2 рывок левой рукой; 3-4- рывок правой рукой.</p>	30 сек	<p>Следить за осанкой.</p>
<p>3. И.П. – О.С. а) Поворот направо, правая рука в сторону; б) И.П. в) Поворот налево, левая рука в сторону; г) И.П.</p>	30 сек	<p>Следить за четкостью выполнения упражнений.</p>
<p>4. Наклоны в сторону: И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1) Наклон влево. 2) И.П. 3) Наклон вправо. 4) И.П.</p>	30 сек	<p>Колени прямые, максимальный наклон в стороны.</p>
<p>5. 1-4 вращение туловища вправо; 5-8 вращение туловища влево.</p>	30 сек	<p>Ноги прямые, вращение в наклоне прогнувшись.</p>
<p>6. 1-8 глубокий выпад, левая вперед . 1-8 глубокий выпад, правая вперед.</p>	40 сек	<p>Левая прямая, пятка на полу, спина прямая.</p>
<p>7. 1-8 прыжки вверх на двух ногах.</p>	6-7 мин	<p>Прыжки как можно выше; ноги вместе и прямые.</p>

<u>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</u>			
П ч 28-29 мин	1. Круговые вращения мяча ладонями от себя к себе.	1 мин	Стараться не уронить мяч.
	2. Подачи мяча пальцами перед собой в быстром темпе.	30 сек	Мяч передается только пальцами, ладоней не касается.
	3. Ведение мяча: правой рукой по сигналу – ведение левой рукой (правой рукой попеременно)	1 мин	Ведение выполняется по возможности без зрительного контроля. Мяч ведется сбоку, а не перед собой. Соблюдать дистанцию.
	4. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	3-4 мин	При ловле принимать мяч на вытянутые руки, а затем сгибать их, подтягивая мяч к груди. При передаче делать шаг правой или левой ногой вперед, передавать мяч параллельно поверхности площадки.
	5. Ловля и передача мяча при встречном движении игроков. Ловля и передача мяча должны осуществляться в свободном беге: главное, чтобы учащиеся не стояли в ожидании мяча, а выбегали навстречу передаче.	3-4 мин	Выполнять двумя колоннами. О.В. на возможные ошибки и подсказать наилучшие способы их устранения.
	6. Совершенствование техники штрафного броска. а) Повторение техники (показ и объяснение). б) Расположение по кольцам. в) Выполнение штрафных бросков.	4-5 мин	При выполнении штрафного броска встать у линии штрафного броска, сделать 1-2 удара в пол, глубокий вдох-выдох, и на задержке дыхания выполнить бросок.
	7. Развитие ловкости и быстроты. Игра «Соревнования снайперов».	3-4 мин	Учащиеся в парах с пяти точек в радиусе 4-5 м от кольца. С каждой точки каждый игрок должен забивать мячи в течение 1 мин. По сигналу учителя идет смена мест бросков. Выигрывает та пара, которая забьет наибольшее кол-во мячей

<p>Ш ч 2 мин</p>	<p>8. Учебная игра 5x5 по упрощенным правилам.</p> <p>Ходьба на восстановление дыхания.</p> <p>Игра на внимание «Класс, смирно!»</p> <p>Построение в шеренгу. Подведение итогов урока.</p> <p>Домашнее задание: Выпрыгивание вверх из упора присев: девочки 15-20, мальчики 20-25 раз подряд.</p> <p>Отжимание от пола. Упражнения на брюшной пресс.</p> <p>Организованный уход с урока.</p>	<p>30 сек</p> <p>1 мин</p> <p>30 сек</p>	<p>Следить за правильным выполнением игры: ведения, бросков, ловли, передач. Не допускать пробежек. Не применять грубые приемы.</p> <p>Хорошее на уроке: что удалось, что не очень, на что обратить внимание.</p> <p>Выделить наиболее активных.</p> <p>Выставление оценок.</p>
----------------------	---	--	---