

План-конспект открытого урока по физической культуре на тему: "Совершенствование технических действий в баскетболе"

Цели:

- **Образовательные:**
 - совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при встречном движении;
 - совершенствовать умения в бросках мяча в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча;
 - совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”.
- **Развивающие:**
 - развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.
- **Воспитательные:**
 - воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток.

ХОД УРОКА

Части урока	Содержание	Дозировка	О.М.У
Подготовительная (8–10 мин.)	1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения: – ходьба обычным шагом – ходьба на носках, руки на пояссе – ходьба на пятках, руки за голову – ходьба на внешней части стопы – ходьба на внутренней части стопы 4. Специальные беговые упражнения: – с высоким подниманием бедра; – с захлестыванием голени назад; – правым боком; – левым боком; – скрестным шагом правым, левым боком; – спиной вперед, поворот на 180° – ускорение.	1 мин. 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 20 сек. 20 сек. 20 сек. 20 сек. 10 сек. 10 сек. 30 сек. 20 сек. 20 сек. 10 + 10сек. 15 сек.	Команда: “Направо!” “Налево в обход шагом марш!” Следить за осанкой Спину держать прямо, вперед не наклоняться Голову не опускать, на пол не смотреть. Колени не сгибать Назад не отклоняться Руки произвольно Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону По ходу взять мячи

	<p>5. Ходьба, упражнения в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вращение мяча вокруг разных частей тела (головы, туловища, голени), вправо, влево; – перебрасывание мяча с руки на руку; – подбросить мяч из-за спины двумя руками и поймать впереди. <p>6. Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правой, левой рукой; – спиной вперед; – правым боком левой рукой; – левым боком правой рукой <p>7. Ускорение: подбросить мяч вверх–вперед, выполнить ускорение и поймать мяч.</p> <p>8. Перестроение в 2 шеренги.</p>	<p>20 сек. 20 сек.</p> <p>4–6 раз.</p>	<p>Менять сторону вращения Менять траекторию Не дать мячу упасть на пол</p> <p>Ведение выполнять по периметру в/б площадки. Не хлопать кистью по мячу, мяч толкать вниз Вести мяч без зрительного контроля Выполнять по сигналу Не давать ему упасть на пол</p>
Основная (25 мин.)	<p><u>I. Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении.</u></p> <p>Упражнения в шеренгах по двое:</p> <p>a) передача мяча от груди с отскоком о пол;</p> <p>б) передача мяча по высокой траектории полета;</p> <p>в) передача мяча при встречном движении – один игрок выполняет движение, второй – выбегает ему на встречу; в этот момент первый игрок делает передачу мяча от груди с отскоком о площадку;</p> <p>г) то же что и в пункте в), но передача мяча по высокой траектории полета;</p> <p>д) обводка – первый игрок ведет мяч вокруг своего партнера защищая своим корпусом, продолжая движения ведения мяча; передача мяча второму игроку.</p>	<p>3–5 раз</p> <p>3–5 раз</p> <p>3–5 раз</p> <p>3–5 раз</p> <p>3–5 раз</p> <p>2–4 раза</p> <p>2–4 раза</p> <p>2–4 раза</p>	<p>Амортизировать движение рук и ног при ловле Ловить мяч в прыжке вытянув руки Выполнить передачу мяча в шаге, после ведения Ловить мяч, двигаясь на встречу; мяч встречать как можно дальше от себя. Ловить мяч в прыжке над головой, за голову руки не заводить Выполнять действия защитника Быть внимательнее</p>

	<p><u>II. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.</u></p> <p>1. Перестроение в 2 колонны (встать за лицевой линией). 2. Передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу, подбор. 3. Ведение 2 шага, передача мяча под 35° на ускорение, прорыв; бросок по кольцу. 4. Ведение: – передача в прыжке с поворотом на 360°; – ловля в прыжке – 2 шага бросок по кольцу (юноши)</p> <p>5. Перестроение в 2 отделения: первый игрок выполняет передачу мяча из-под кольца, второй и третий игроки открываются, второй отдает третьему пас, третий игрок выполняет бросок по кольцу.</p> <p><u>III. Совершенствование игровых способностей в учебной игре “Баскетбол”.</u></p>	3–5 раз 5 мин.	<p>Не допускать пробежек При броске выше траектории, подбор осуществлять ближе к щиту в прыжке . Завершая движ. толкнуться вверх, несколько назад второй шаг выполнять в безопорном положении. Передачу выполнить по высокой траектории Ловить мяч в прыжке Выполнить прицеливание перед броском Юноши – перед правым щитом, девушки – перед левым. Бросающий идет на подбор, переходит на передачу, пасующий на бросок.</p> <p>Мальчики играют между собой, девочки также.</p>
Заключительная (10–12 мин.)	<p>1. Построение, подведение итогов урока. 2. Выставление оценок лучшим ученикам за урок 3. Домашнее задание: а) отжимания; б) прыжки из приседа в присед 4. Прощание</p>	5 мин. 10–15 раз 20–25 раз	<p>“Становись! Равняйсь! Смирно!”</p> <p>“Урок окончен. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!”</p>