

План-конспект открытого урока по физической культуре в 6 классе

Тема урока: Совершенствование технических действий в баскетболе

Цели урока:

- *образовательные:* совершенствовать технику ловли-передачи мяча, совершенствовать умения в бросках мяча, совершенствовать технику ведения мяча;
- *развивающие:* развивать двигательные качества – ловкость, быстроту реакции, координацию движений;
- *воспитательные:* воспитывать у обучающихся чувства коллективизма, взаимовыручки, дружбы.

Тип учебного занятия: урок закрепления

Формы работы: фронтальная, групповая

Задачи урока:

1. Совершенствовать технику ведения мяча;
2. Совершенствовать технику передач мяча;
3. Совершенствовать технику бросков мяча.

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи, конусы

Место проведения: спортивный зал

Дата проведения: 18.11.2008 г.

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т е л ь н а я	1. Построение. Приветствие, сообщение задач урока	1 мин	Приветствие класса, обратить внимание на внешний вид. «Направо», в обход на-лево шагом-марш
	2. Ходьба:		
	- обычная;	15 сек	Темп медленный. Спина прямая, лопатки соединить, подбородок выше, дистанция 2 шага
	- на носках, руки на поясе;	15 сек	
	- на пятках, руки за голову;	15 сек	
	- на внешней части стопы;	15 сек	
	- на внутренней части стопы;	15 сек	
	- спиной вперед перекатом с носка на пятку;	15 сек	
	- перекатом с пятки на носок	15 сек	
	3. Бег:		
- обычный;	30 сек	Бег в среднем темпе, дистанция 2 беговых шага	
- спиной вперед;	15 сек		
- правым боком вперед;	15 сек		
- левым боком вперед	15 сек		
4. Упражнение на восстановление дыхания	1 мин	1-2 подняться на носки, руки вверх – вдох; 3-4 опуститься, руки вниз – выдох	
5. ОРУ с баскетбольными мячами на месте:	4-5 мин		
1. И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу	6 раз	Спина прямая, выполнять под счет	
• Наклон головы вперед			
• И.п.			
• Наклон головы назад			
• И.п.			
• Наклон головы влево			
• И.п.			
• Наклон головы вправо			
• И.п.			
2. И.п.- тоже	6 раз	Спина прямая, руки прямые, круг шире	
• 1-4 круг руками влево			
• 5-8 круг руками вправо			
3. И.п.- тоже	6 раз	Ноги прямые, наклон ниже	
• Наклон к левой ноге, мячом коснуться носка левой ноги			
• И.п.			
• Тоже к правой			
• И.п.			
4. И.п.- ноги врозь, мяч перед собой	6 раз	Пятки от пола не отрывать, руки прямые на уровне плеч	
• Поворот туловища влево, мяч влево			
• И.п.			
• Тоже вправо			
• И.п.			

	<p>5. И.п.- основная стойка, руки вниз</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выпад влево, мяч вперед • И.п. • Тоже вправо • И.п. <p>6. И.п.- основная стойка, мяч за головой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упор присед мяч вперед • И.п. • Тоже • И.п. <p>7. И.п.- основная стойка, мяч за головой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мах левой ногой вперед, мяч вперед • И.п. • Тоже правой • И.п. <p>8. И.п.- основная стойка, мяч внизу</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в стойку ноги врозь, мяч вверх • И.п. • Тоже • И.п. 	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Мах выше, ноги прямые</p> <p>Отмашка рук выше</p>
<p>О с н о в н а я</p>	<p>1. Упражнения с мячом «Школа мяча» - вращение мяча вокруг туловища влево (вправо);</p> <p>- перевод мяча за спиной на месте вправо (влево);</p> <p>- «арка»;</p> <p>- подкинуть мяч вверх - коснуться руками пола - поймать мяч, не дав ему упасть</p> <p>2. Совершенствование техники ведения мяча:</p> <p>- правой, левой рукой по прямой;</p> <p>- с изменением направления движения (с обводкой стоек)</p>	<p>3-4 мин</p> <p>6-7 мин</p>	<p>Развитие «хватки мяча» Мяч к себе не прижимать, не ронять на пол</p> <p>Мяч посылается в пол правой (левой) рукой за спиной</p> <p>Мяч удерживается двумя руками за спиной на уровне пояса. Подбросить мяч движением кистей так, чтобы он перелетел через голову вперед. Поймать мяч двумя руками впереди</p> <p>Мяч ведется сбоку - спереди правой, левой рукой. Ведение выполняется толчкообразными движениями кисти за счет сгибания и разгибания руки в локтевом суставе и мягкого, направляющего толчка пальцами</p>

	<p>3. Совершенствование техники ловли-передачи мяча в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - двумя руками от груди с места; - тоже с шагом вперед; - тоже с отскоком от пола; <p>- одной рукой от плеча (правой, левой)</p> <p>4. Эстафета (комбинация из освоенных элементов: ловля мяча – ведение – бросок в кольцо - подбор мяча - передача)</p> <p>Класс делится на две команды, которые построены в колонны у средней линии зала. По сигналу первый игрок команды преодолевает расстояние до корзины с ведением мяча, бросает в корзину, подбирает мяч, ведет мяч до линии нападения волейбольной разметки и передачей отдает мяч второму игроку команды. Команда, первая забившая 10 мячей, побеждает. Затем команды меняются щитами</p>	<p>7 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>И.п. о.с. баскетболиста, мяч на уровне груди. Руки полностью выпрямляются вперед- вниз, движение кистей и пальцев уточняет направление полета мяча Обратить внимание, чтобы рука была прямая во время передачи</p> <p>Не допускать пробежек, нарушений в ведении. Бросок в кольцо выполнять заданным способом</p>
З а к л ю ч и т е л ь н а я	<p>1. Построение</p> <p>2. Подведение итогов урока, выставление оценок лучшим ученикам</p> <p>3. Творческое задание</p> <p>4. Домашнее задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из вися (мальчики); - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) 	<p>3 мин</p> <p>5 раз 10 раз</p>	<p>Контроль осанки</p> <p>Сообщение результатов урока</p> <p>Баскетбол – это ловкость! Баскетбол – это дружба! Баскетбол – это скорость! Это все, что нам нужно!</p>