

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия им. И.М. Макаренкова» с. Ольговка

План – конспект
открытого урока по физической культуре
в 6 классе.

Тема урока: «Технические элементы баскетбола».

Цель урока: Освоить технику основных элементов игры.

Задачи урока:

1. Обучение технике стоек, перемещений, остановок.
2. Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой.
3. Развитие двигательных качеств посредством подвижных игр, с элементами баскетбола.
4. Воспитание трудолюбия, внимательности, активности.

Тип урока: обучающий.

Методы проведения: фронтальный, групповой, игровой, соревновательный.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи, секундомер, свисток, стойки.

Учитель физической культуры: Кузьмин Евгений Владимирович

<i>Содержание урока</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания.</i>
1.Подготовительная часть	12-15 мин.	
Презентация о баскетболе	2. мин.	История баскетбола, основные элементы игры.
1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.		Лопатки сведены, смотреть вперед, наличие с/формы, обуви, выявление больных.
2. Ходьба, её разновидности с изменением положения рук: на носках руки в стороны, на пятках руки за голову, скрестный шаг руки на пояс, пережат с пятки на носок, с выпрыгиванием вверх.	2. мин.	Следить за положением осанки, отталкиванием стопы и смягченное приземление.
3. Бег, его разновидности, приставными левым боком вперед, правым боком вперед, бег с толчком одной прыжок вверх, потянуться рукой вверх, обычный бег с переходом на ходьбу.	2. мин.	Следить за правильностью выполнения приставного шага, нога ставится с носка руки на пояс, следить за положением туловища во время бега. Бег игрока в баскетболе отличается от обычного бега: ноги согнуты в большей степени, стопа ставится с пятки на носок или на всю стопу.
Общеразвивающие упражнения в движении: - смена положения рук (вперёд, вверх, в стороны, на пояс); -наклоны головы влево- вправо, вперёд-назад, круговые движения; - круговые движения кистью в лучезапястных суставах; - круговые движения согнутых рук вперёд и назад; - ходьба выпадами с поворотом туловища; - ходьба в полуприседе, руки на пояс, - прыжки в приседе.	2 мин.	Следить за осанкой учеников, дыханием, точностью движений.
Построение для проведения ОРУ на месте.		
1. И. п. – ноги на ширине плеч. 1-2-3 – подняться на носки, руки вперед вверх. 4 – и. п.	4-6 раз	Вдох Выдох

<p>2. И. п. – ноги на ширине плеч.</p> <p>1. – руки вперед вверх, подняться на носки.</p> <p>2. – руки вниз – назад.</p> <p>3-4. – и. п.</p>	6-8 раз	Подняться на носки - выше.
<p>3. И. п. – ноги на ширине плеч.</p> <p>31. – круг руками назад вверх.</p> <p>2. – вперед вниз.</p> <p>-4 – то же самое.</p>	6-8 раз	Круг выполняется по полной амплитуде.
<p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу, пальцы сплетены.</p> <p>1. – подняться на носки, руки вверх.</p> <p>2. – и. п.</p> <p>3-4 – то же самое.</p>	6-8 раз	Ладони вверх, голова вверх.
<p>5. Прыжки на носках</p> <p>1-4 – на левой,</p> <p>1-4 – на правой,</p> <p>1-4 – на обеих, руки на пояс.</p>	4-5 раз	
2.Основная часть	30 мин.	
<p><u>Стойка баскетболиста</u> Сначала отработаем стойку без мяча. Мячи положите на пол. Разберем технику выполнения стойки: ноги поставить в стойку ноги врозь и слегка согнуть в коленях.</p> <p>По первому сигналу вы принимаете стойку баскетболиста и замираете в ней, по второму — выпрямляетесь и расслабляетесь.</p> <p>Далее задача усложняется, по первому сигналу вы начинаете двигаться приставными шагами вокруг своего мяча, по второму сигналу замираете в стойке баскетболиста.</p>	Упражнение выполняется 3—4 раза, в зависимости от качества выполнения.	Главное, распределить тяжесть тела равномерно на обе ноги, чтобы в любой момент можно было стартовать в любом направлении, руки слегка согнуты, туловище немного наклонено. Тело как пружина, готово действовать.
<p><u>Защитная стойка</u> В этой стойке ноги сильно согнуты, передвигаться надо мягко, скользящим шагом, без прыжков, руки согнуты и разведены в стороны.</p>	Пробуем по сигналу принять нужную стойку 2—3 раза.	

<p><u>Остановка прыжком</u></p> <p>Этот вариант применяется, когда необходимо резко остановиться. Делать это надо прыжком с приземлением на обе ноги, но одна нога ставится немного вперед, чтобы обеспечить игроку большую устойчивость.</p>	<p>Упражнение выполняется 2-3 мин, в зависимости от качества выполнения</p>	<p>по сигналу нужно тут же остановиться прыжком.</p>
<p><u>Ведение мяча правой и левой рукой.</u></p> <p>Перемещаться по площадке, владея мячом, игрок может только с помощью ведения. Ведение позволяет приблизиться к корзине для её атаки, уйти из-под опеки защитника и т.д.</p> <p>Учитель демонстрирует правильность выполнения ведения мяча, положение при касании мяча и управление мячом.</p>	<p>12.мин.</p>	<p>В сочетании с кратким, и доступным пояснением.</p>
<p>1. Каждый игрок берет мяч, затем строятся в колонну по одному за учителем на расстоянии - 2-2,5 м. друг от друга и повторяют за ним все движения с мячом.</p> <p>1). с изменением направления, 2). с изменением высоты отскока, 3). с изменением скорости.</p>		<p>Существенные ошибки при выполнении ведения мяча:</p> <p>Кисть руки накладывается на мяч ударом (шлепком); неправильная координация работы рук и ног, неумение управлять мячом без постоянного зрительного контроля;</p>
<p>- Ведение мяча поочередно правой и левой рукой. Затем игроки после краткого пояснения учителя выполняют все эти действия по сигналу.</p>		<p>Обратить внимание на согласованность приставного шага и ведения мяча.</p> <p>О. в. на положение кисти при ведении мяча левой рукой.</p>
<p>3. Развитие двигательных качеств посредством подвижных игр.</p> <p>Игроки строятся в две колонны параллельно друг - другу. По сигналу игроки выполняют ведение мяча правой рукой приставными шагами левым боком вперед, добегая до стойки меняют руку и продолжают ведение правым боком вперед,</p>	<p>3.мин</p>	<p>Обратить внимание на согласованность приставного шага и ведения мяча.</p>

<p>следующий игрок получает мяч от партнера повторяет тоже самое.</p> <p>Игра «Не давай мяча водящему»</p> <p>Один из играющих — водящий. В начале игры он находится на середине площадки. Остальные игроки размещаются на площадке в произвольном порядке и, бегая, перебрасывают один другому баскетбольный (волейбольный) мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось поймать мяч, он бросает мяч в любого игрока. В случае попадания игрок становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне со всеми. Игроки, побывавшие меньшее число раз в роли водящего, побеждают.</p>	<p>6.мин</p>	<p>О. в. на положение кисти при ведении мяча левой рукой.</p> <p>Следить за правильностью выполнения всех технических элементов.</p>
<p>4.Заключительная часть</p> <p>Построение.</p> <p>Упражнение на восстановления дыхания.</p> <p>Подведение итогов.</p> <p>Оценки за урок.</p> <p>Домашнее задание.</p> <p>Организованный уход.</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;</p>