

Михайлова Ирина Николаевна

государственное образовательное автономное учреждение начального профессионального образования Амурской области «Профессиональный технический лицей № 1»

г. Благовещенск

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА
НА ТЕМУ: «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЕДЕНИЯ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА»

Цель урока: - Закрепление ранее приобретенных навыков и умений
ведения и передачи мяча в игре баскетбол;
- Развитие двигательных качеств, выносливости, быстроты.
- Воспитание чувства дисциплины и организованности.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: мяч баскетбольный (на каждого), стойки, свисток.

Содержание урока	Дозировка	Методические приемы
I Вводная часть:	15 мин	
1) Построение, приветствие, сообщение целей и задач урока.	3	
2) Строевые приемы на месте	10	
3) Ходьба: а) на носках; б) на пятках; в) на внешней стороне стопы; г) на внутренней стороне стопы; д) в полном приседе.	пол круга м. круг,	
4) Прыжки в полном приседе.	пол круга	
5) Бег: а) с ведением правой и левой руками; б) оборотом мяча вокруг себя влево и вправо; в) приставными шагами левым и правым боком; г) ходьба с проносом мяча под ногами; д) спиной вперед приставным шагом.	круг	
Общие развивающие упражнения с мячами:	6-8 раз	
1. Исходное положение – основная стойка 1 – мяч		Сильнее прогнуться,

<p>вверх, левая назад, на носок; 2 – исходное положение; 3 – правая назад на носок; 4 – исходное положение.</p> <p>2. Исходное положение – 1 – мяч вверх, левая нога в сторону на носок; 2-3 наклон влево; 4 – исходное положение, то же в другую сторону.</p> <p>3. Исходное положение – мяч в низу, ноги врозь: 1– мяч перед грудью; 2-3 поворот влево; 4 – исходное положение, то же в другую сторону.</p> <p>4. Исходное положение – мяч перед грудью, ноги врозь; 1-3 наклон вперед; 4 – исходное положение.</p> <p>5. Исходное положение сед углом на пол; 1-3 наклон вперед; 4 – исходное положение.</p> <p>6. Исходное положение – то же; 1-3 лечь на спину, руки вперед за голову, коснуться ногами мяча; 4 – исходное положение.</p> <p>7. Исходное положение – лежа на полу, руки впереди за головой. Самостоятельно выполнить одновременный подъем рук и ног, сгибаясь в поясничном отделе позвоночника.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>5-6 раз</p>	<p>руки прямые Сильнее наклон</p> <p>Ноги на ширине плеч, резче поворот Глубже наклон, ноги прямые достать мячом пол</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Мах делать одновременно</p>
II Основная часть:	27 мин	
<p>Учащиеся располагаются в две шеренги лицом друг к другу: Выполнение различных видов передач:</p> <p>а) от груди двумя руками; б) из-за головы двумя руками; в) от плеча одной рукой; г) с боку одной рукой.</p> <p>2) Передачи в «Квадрате».</p> <p>3) Передачи в «Треугольнике».</p> <p>4) Передачи в «Трапеции».</p> <p>б) Командная игра «Салки с мячом».</p>	<p>10 раз</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>20 раз</p> <p>5</p>	<p>Локти прижаты выше траекторию мяча закончить кистью</p> <p>Передача в пустое место, перемещение приставным шагом</p> <p>Дождаться первой передачи, только после этого выполнять</p> <p>Передача по линии, резче, перемещение</p> <p>Не делать пробежек, мячом задевать</p>
III Заключительная часть:	3 мин	
<p>Рефлексия. Подведение итогов урока.</p>		

