

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 4»

г. Сергиев Посад

План конспект открытого урока:

Учебная игра в баскетбол 4х4, 5х5

для 8 «Г» класса

Составил и провел:

Кикоть Роман Николаевич

учитель физической культуры

23 марта 2016 года.

Тема урока: "Учебная игра в баскетбол 4х4, 5х5"

Цель урока: повторить и закрепить ранее изученный материал по баскетболу.

Задачи урока:

1. Совершенствование техники владения, ведения мяча и броска в кольцо.
2. Формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц.

Место проведения: спортивный зал.

Продолжительность урока: 40 мин.

Оборудование и инвентарь: мяч баскетбольный, баскетбольные щиты с кольцами.

| Части урока | Содержание | Время | Организационно-методические указания |
|-------------|---|---------|--|
| I | Подготовительная | 10 мин. | Построение в одну шеренгу, проверка наличия спортивной формы. Построение в колонну по одному. Следить за правильной осанкой, положением рук и постановкой ног. Класс передвигается в колонну по одному. Следить за правильной постановкой стоп при выполнении задания. |
| | 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока | 1 мин. | |
| | 2. Ходьба: - на носках; - на внешнем своде стопы - перекатом с пятки на носок. | 1 мин. | |
| | 3. Бег: - равномерный; - спиной вперед; - приставными шагами левым и правым боком; | 3 мин. | |
| | 4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте: 1) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы влево; 2 – то же вправо; 3 – то же вперед; 4 – то же назад. 2) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 – вращение головой в левую сторону; 5-8 – то же в правую сторону. 3) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки к плечам; 2 – руки вверх, встать на носки; 3 – руки к плечам; 4 – и. п. 4) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – сжать пальцы в кулак; 2 – разжать; 3 - сжать пальцы в кулак; 4 – разжать. | 5 мин. | |

| | | | |
|----|--|---------|--|
| | <p>5) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 – вращение кистями вперед; 5-8 – то же назад.</p> <p>6) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 – вращение предплечьями вперед; 5-8 – то же назад.</p> <p>7) И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4 – вращение плечами вперед; 5-8 – то же назад.</p> <p>8) И.п. – левая рука вверху, правая внизу. 1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.</p> <p>9) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – два наклона туловища влево, правая рука над головой; 3-4 – то же вправо, левая рука над головой.</p> <p>10) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон туловища к левой ноге; 2 – то же в середину; 3 – то же к правой ноге; 4 – и. п.</p> | | |
| II | Основная. | 27 мин. | |
| | <p>1. Беговые и прыжковые упражнения: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени; - приставными шагами левым и правым боком; - спиной вперед; - прыжки на левой и правой ноге; - стартовый разгон из положения прыжки на месте на двух ногах.</p> | 3 мин. | Строго отслеживать нарушения правил. Делать методические указания. |
| | <p>2. Специальные баскетбольные упражнения: - ведение мяча правой и левой рукой по прямой шагом; - ведение мяча правой и левой рукой по прямой бегом; - ведение с изменением направления движения.</p> | 3 мин. | |
| | 3. Разделение класса на группы и команды | 1 мин. | |
| | 4. Учебная игра в баскетбол с соблюдением всех правил | 20 мин. | |

| | | | |
|-----|---|--------|--|
| III | Заключительная. | 3 мин. | Домашнее задание: повторить правила игры в баскетбол. Поворот направо, выход из зала. |
| | 1. Построение, подведение итогов урока. | 3 мин. | |