

ТОГБОУ «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Конспект

Открытого урока по баскетболу в 4 классе

Подготовила:

учитель физкультуры: Бобылева Т.И.

2019 г.

Задачи урока:

1. Разучить передачу мяча двумя руками от груди.

2. Совершенствовать навыки быстрого ведения мяча с изменением направления.

Дата проведения: 19 октября

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи

| № | Содержание урока | Дозировка | Организационно - методические указания |
|-----------|--|-----------|--|
| 1. | Вводная часть | 10 сек. | Проверить готовность к уроку |
| 1.1 | Построение, приветствие, сдача рапорта, сообщение задач. | 1 мин. | |
| 1.2 | Строевые упражнения на месте. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Кру- Гом!», «Нале-во!», «Напра-во!» | 20 сек. | Обратить внимание на соблюдение основной стойки. |
| 1.3 | Ходьба: | | |
| 1.31 | На носках | 20сек. | Руки вверх держать прямо мяч над головой. |
| 1.32 | На пятках | | |
| 1.33 | На внутренней стороне стопы | 20сек. | Мяч держать за головой Мяч держать на вытянутых руках перед собой |
| 1.34 | На внешней стороне стопы | 20сек. | Мяч держать возле груди |
| 1.4 | Бег: | | |
| 1.41 | Обычный бег с баскетбольным мячом по площадке | | Следить за дыханием |
| 1.42 | Приставными шагами правым и левым боком. | 1 мин. | Мяч держать возле груди |
| 1.43 | Бег с захлёстыванием голени | 1 мин. | |
| 1.44 | Бег с высоким подниманием мяча | 1 мин. | Мяч держать на вытянутых руках перед собой Колени касаться мяча |
| 1.5 №1 | ОРУ с баскетбольным мячом И.п. основная стойка мяч внизу: 1 – руки вверх подняться на носки 2 – и.п. | 6-8 раз | Руки прямые, спина прямая |

| | | | |
|------|--|-----------|--------------------------------------|
| №2 | И.п. Ноги врозь мяч внизу: 1- руки вперёд; 2 – поворот туловища вправо 3 – поворот влево 4 – и.п. 1 -4 поворот в другую сторону | 6 – 8 раз | Руки прямые. |
| №3 | И.п. Ноги врозь мяч внизу: 1 – руки вверх 2 – наклон туловища влево 3 – руки вверх 4 – и.п. 1 – 4 наклон туловища вправо | 6 – 8 раз | Пятки от пола не отрывать. |
| №4 | И.п. Ноги врозь мяч внизу: 1 – наклон вперед руки вперёд 2 – и.п. | 6 – 8 раз | Смотреть на мяч, прогнуться. |
| №5 | И.п. основная стойка мяч внизу: 1 – наклон к ногам 2 – упор присев 3 – наклон к ногам 4 – и.п. | 6 – 8 раз | Ноги в коленях не сгибать. |
| №6 | И.п. основная стойка руки вперёд: 1 – мах правой ногой, коснуться мяча 2 – и.п. 3 – мах левой ногой 4 – и.п. | 8 -10 раз | Туловище держать прямо. |
| №7 | И.п. основная стойка мяч внизу: 1 – выпад вправо, руки вверх 2 – и.п. 3 – выпад влево, мяч возле груди 4 – и.п. | 8 -10 раз | Плечи вперёд не наклонять. |
| II | Основная часть. | | |
| 2.1 | Ведение мяча правой и левой рукой в колонне по одному. | 1 мин. | |
| 2.12 | Ведение мяча спиной вперёд правой, левой рукой. | 1 мин. | Сопровождать мяч. |
| 2.13 | Ведение мяча с изменением направления движения. | 2 мин. | Следить за правильностью выполнения. |
| 2.14 | Перестроение в две шеренги. | | Придерживать мяч левой |

| | | | |
|------------|--|--------|--|
| 2.2 | Передача мяча в парах. | 2мин. | или правой рукой |
| 2.21 | Передача мяча от груди двумя руками. | 2 мин. | |
| | Эстафеты с ведением мяча. | 5мин. | Следить за правильностью выполнения. |
| III | Заключительная часть: | | |
| 3.1 | Ходьба. | 20сек. | Обратить внимание на ведение мяча. |
| 3.11 | Упражнения на восстановление дыхания. | 20сек. | Во время ходьбы восстанавливать дыхание. |
| 3.2 | Построение. Подведение итогов за урок. | 20сек. | Отметить лучших. У кого получается. |