

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.	<b>Вводная часть</b>	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	<b>Основная часть.</b>		
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.
<b>III</b>	<b>Заключительная часть:</b>		
3.1	Ходьба.	20сек.	Обратить внимание на ведения 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.