

Министерство образования  
Московской области

ГАПОУ МО «Егорьевский техникум»

# ОТКРЫТЫЙ УРОК

## тема:

# "БАСКЕТБОЛ"



Подготовила:  
руководитель физвоспитания

Стенюкова М.В.

г.о. Егорьевск  
декабрь 2018 г.

**План-конспект открытого урока**  
**Тема: «Баскетбол»**  
**физической культуры**

**Дисциплина:** физическая культура

**Первое полугодие**

**Раздел – 2 спортивные игры**

**Тема:** баскетбол

**Специальность группа:** Ип-73

**Тип урока:** учебно-тренировочный;

**Методы:** репродуктивный;

**Дата:** 13 декабря 2018 года.

**Время:** 90 минут.

**Место:** спортивный зал техникума;

**Спортивный инвентарь:** баскетбольные мячи, гимнастическая скамейка, секундомер, скакалки, флажки, гимнастические коврики.

**Проводит:** руководитель физического воспитания Стенюкова М. В.

**Цели и задачи урока**

**Образовательные:**

1. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, с изменением скорости и направления.
2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, баскетбольные эстафеты, штрафной бросок в кольцо.
3. Обучение двухсторонней игре в баскетбол.

**Оздоровительные (развивающие):**

Развитие дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, скелетно-мышечной системы, физических и психических качеств: силы, ловкости, быстроты.

**Воспитательные:**

Воспитание чувства ответственности, коллективизма, воли, упорства, взаимопомощи.

## Ход урока

Урок состоит из 3 частей:

1 Подготовительная часть – 22 мин;

2 Основная часть – 53 мин;

3 Заключительная часть – 15 мин

### *Подготовительная часть (22 мин)*

#### **Частные двигательные задачи:**

1. Построение, приветствие, объяснение задач урока (1,5 мин).

*Обратить внимание на осанку.*

*Проверить наличие спортивной формы, отметить присутствующих.*



2 Строевые упражнения: на месте повороты налево, направо, кругом (05.мин).

*Выполнять упражнения чётко по команде.*

*Проверить правильность выполнения строевых упражнений.*



3 Медленный бег (2 мин).

*Стопа ставится на внешний свод с носка, руки не пересекают среднюю линию туловища.*

*Обратить внимание на технику работы рук, постановку стопы*



4 Беговые и прыжковые упражнения.

Приставные шаги:

А) левым и правым боком (1 мин)

Б) прыжки на правой и левой ноге (1 мин)

В) бег спиной вперёд (1 мин)

Г) бег с захлёстыванием голени (1 мин)

Д) бег с высоким подниманием бедра (1 мин)

Е) ходьба в присяде (1 мин)

Ё) прыжки через гимнастическую скамейку: на двух ногах, на правой и левой ноге (2 мин).

*Развитие мышц опорно-двигательного аппарата*

*Прыгать выше*

*Смотреть через левое плечо*

*Следить за полным выпрямлением ноги. Поднимать бедро на 90°.*





## 5.Общеразвивающие упражнения.

Исходное положение – основная стойка, руки на поясе.

1-4 Круговые движения головой (вправо) (1 мин).

5-8 Круговые движения головой (влево) (1 мин).

*Спину держать прямо. Сохранять большую амплитуду движений.*

*Локти разведены, голова- прямо. Туловище прямое. Ноги не сгибать.*

*Дыхание произвольное. Руки в локтевых суставах не сгибать.*



И.п. основная стойка.

1-4 Круговые движения руками вперёд (1 мин).

5-8 Круговые движения руками назад(1 мин).

И.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью (1 мин).

1-2 поворот направо – руки разводим в стороны (1 мин).

3-4 поворот налево – руки разводим в стороны (1 мин).

И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе (1 мин).

1 прогнуться назад.

2-4 коснуться ладонями пола(1 мин).

И. п. руки вперёд, ладонями вниз.

1 мах левой коснуться ладонями правой рукой (2 мин).

2 и.п.

3 мах правой коснуться ладони левой руки (1 мин).

И.п. выпад на правой ноге, руки на полу.

1-3 покачивания (1 мин).

4 – поворот на 180°, то же с левой ноги (1 мин).

И.п. упор лёжа.

Отжимания – сгибания и разгибания рук в упоре лёжа от пола (1 мин).

Прыжки через скакалку – на месте - и.п. основная стойка скалка в обеих руках, вращая скакалку вперёд – прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге (2 мин).

*Развитие грудной мышцы. Ноги в коленях не сгибать. Упражнения для развития прыгучести.*

*Стопы не сдвигать дыхание произвольное. Ноги при махах не сгибать. Дыхание производное. Следить за полным сгибанием и разгибанием рук, туловище прямое.*

*Дыхание произвольное, следить за мягким приземлением.*









### Основная часть (53 минуты):

1. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой с изменением скорости и направления (5 мин)

А) Студенты выполняют ведение мяча до тумбы – правой рукой, обратно левой рукой (5 мин)

Б) Студенты выполняют ведение мяча с изменением скорости и направления – через фишки до тумбы и обратно.

*Следить за точностью ведения мяча, следить за полным выпрямлением рук и ног. Игрок выполняет ведение мяча с последовательными толчками мяча в пол одной рукой: 2 ведения мяча – высокое и низкое. Для изменения направления при ведении мяча кисть руки накладывают на боковую поверхности мяча и наклоняют в сторону туловище, а мяч переводят с одной руки на другую.*







2. Построение группы. Объявление и показ техники передачи мяча двумя руками от груди: игра – 1-я группа разбегается по залу, а двое водящих выполняют передачу мяча между собой и стараются коснуться (осалить) играющих мячом (10 мин). Осаленные игроки присоединяются к водящим (10 мин)

*Игрок, приняв стойку держит мяч двумя руками перед грудью, руки согнуты. Локти обращены вниз-назад. Игрок заканчивает бросок активным движением пальцев и кистей вперед и разгибанием ног.*



3. Баскетбольная эстафета (две команды) – передают мяч двумя руками от груди. Пасующий игрок передаёт мяч 1-му игроку, тот выполняет передачу мяча и встаёт в конец колонны и т.д. (10 мин)

*Следить за перемещением мяча.*

*Знать и выполнять правила игры*



4. Двусторонняя игра в баскетбол (13 мин)

*Следить за перемещением мяча.*

*Знать и выполнять правила игры.*





Метод круговой тренировки: группа делит на 4 отделения (4 мин):

1 отделение выполняет – упражнения на гимнастической стенке,

2 отделение – на пресс,

3 отделение – упражнение с гантелями.

4 отделение – бег по беговой дорожке, приседания.

*Сосчитать ЧСС- пульса*



Упражнения на дыхание, расслабление (10 мин).

Упражнения на гимнастических ковриках на пресс.

\*Исходное положение – лёжа на гимнастическом коврике – поднятие туловища, руки за голову 10-15 раз

\*Поднятие прямых ног до угла 90.

\*Упражнения на расслабление лёжа на гимнастическом коврике. Поднять ноги и спокойно потрясти, расслабить 3-4 раза.

\*И.п.- лёжа на животе поднять руки и ноги и держать -5 сек- повторить -5 раз.

\*Упражнение на расслабление – поднять ноги и руки и спокойно потрясти. Расслабить- 2-3 раза. Закрывать глаза и полежать 1 мин.

*Привести организм в состояние частичного восстановления.*

*Сосчитать ЧСС – пульс, ноги прямые.*







Построение группы (5 мин).

Анализ урока.

Выставление оценок.

Домашнее задание.

*Индивидуально выставить оценки. Объяснить домашнее задание.*

