

План-конспект открытого урока

практического занятия по физической подготовке с элементами обучения игре в баскетбол.

Возрастная категория спортсменов – «6 – 7 лет».

Цель: совершенствование физического развития детей.

Задача: развитие двигательных способностей и координации у детей.

Время: минут.

I Фаза урока (подготовительная) – 10 минут.

1. Ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба с перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперёд; ходьба ускоренная.

2. Бег по кругу; бег с высоким подниманием коленей; бег с захлестыванием голени назад; бег спиной вперед; бег приставными шагами левым и правым боком; бег со сменой направления передвижения по сигналу тренера; ускоренный бег.

3. Упражнения без предмета, стоя на месте:

- И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Скрестное сведение и разведение перед собой прямыми руками.

- И.П. – ноги на ширине плеч, правая рука вытянута вверх, левая рука опущена вниз. Поочередное отведение рук назад – рывком.

- И.П. – ноги на ширине плеч, правая рука вытянута вверх, левая опущена вниз. Поочередно наклоны влево и вправо (опущенная рука при наклоне отводится за спину).

- И.П. – ноги на ширине плеч, руки сцеплены в «замок» перед грудью. Повороты туловища с руками вправо – влево (рывком).

2

- И.П. – ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Широкое вращение бедер вправо и влево.

- И.П. – ноги на ширине плеч, руки сцеплены в «замок» перед грудью. Круговое вращение туловища вправо и влево с отведением рук за голову, прогибом назад и наклоном спереди.

- И.П. – ноги широко расставлены в стороны, руки опущены вниз. Наклоны к правой и левой ноге до пола. Выпрямляясь, отвести руки вверх – назад и прогнуться.

- И.П. – ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Прыжки (выпрыгивания) вверх на месте из полуприседа.

4. Упражнения с мячом:

-И.П. – лежа на спине, мяч в руках на груди. Поднимая туловище и наклоняясь достать мячом ступни ног.

-И.П. – лежа на спине. Передача мяча с руки на руку под коленями.

- И. П. – лежа на животе, мяч в руках за головой. Прогнувшись, поднять ноги и туловище от пола.

-И.П. – лежа на спине, руки опущены, мяч зажат ногами. Касание мячом пола за головой, ноги прямые.

II Фаза урока (основная) – 20 минут.

1. Упражнения на координацию движений:

- ведение мяча на месте со сменой рук;

-ведение мяча в движении со сменой рук;

-упражнения в парах. У каждого игрока мяч. Ведение по сигналу, затем происходит смена мячей;

-одновременное ведение двух мячей;

- ходьба спиной вперед с ведением мяча;

3

- упражнения в парах. Один игрок подбрасывает мяч высоко над головой, другой старается своим мячом попасть в него.

III Фаза урока (заключительная) – 15 минут.

1. Игра «Рыбак». Все дети (рыбы) выстраиваются в линейку за лицевой линией (у каждого игрока мяч) а один находится в центре площадки (рыбак). По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча, стараясь достичь противоположной лицевой линии и не позволяя рыбаку осалить себя. Тот, кого он осалит, становится рыбаком.

2. Медленная ходьба по периметру площадки с глубоким вдохом на три шага (руки при этом поднимаются изнутри к наружи вверх, поднимаясь на носках) и на один шаг в наклоне выдох – руки расслаблены и опущены вниз, туловище наклонено вперед к полу (3-4 раза).

3. Подведение итога занятия.

Учитель по физической культуре



Мысливцев П. П.

Московская обл. г. Подольск

МОУ Лицей №26
февраль 2014 г.