

Конспект открытого занятия по программе «Спортивные подвижные игры»

Педагог: Белянин А.А.

Тема занятия: «Защитные действия в баскетболе»

Цель занятия:

1. Усвоение учащимися основных защитных действий в игре баскетбол с использованием ИКТ.

2. Активизация и систематизация групповых, индивидуальных и командных действий в игре.

Задачи занятия:

Образовательные

1. Обучение защитным действиям в баскетболе;
2. Совершенствования зонной защиты;
3. Совершенствования развития «чувства мяча и координационных способностей».

Развивающие

1. Развитие ловкости, быстроты, координационных движений, чувства ритма.
2. Развитие дыхательной, сердечно – сосудистой системы и улучшения эмоционального состояния учащихся.

Воспитательные

1. Воспитание устойчивого интереса к двигательной активности, чувства коллективизма, ответственности, товарищества в игре баскетбол.

Тип занятия: Изучение нового материала и совершенствования.

Метод проведения: круговая тренировка, фронтальный, индивидуальный, групповой.

Инвентарь и оборудование:

- баскетбольные мячи

№ п/п	Содержание занятия	дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть	15 мин	
1	Построение		Проверка готовности к занятию
2	Сообщение темы и задачи занятия		
3	Обучение защитным действиям в баскетболе. Инструктаж по технике безопасности.	5 мин	

4	<p>Упражнения в ходьбе на осанку и на укрепления свода стопы. На 8 счётов – руки вверх, ходьба на передней части стопы; на 8 счётов – руки к плечам ходьба на пятках; быстрой ходьбой. «бегом марш!»»</p>	1 мин	Соблюдать правильную осанку, соблюдать дистанцию два шага. При быстрой ходьбе идти пятки на носок.
5	<p>Беговые упражнения: - обыкновенный бег - приставными шагами правым и левым боком - спиной вперед - остановка, шагом, бег с изменением направления бега - имитация броска в кольцо после двух шагов с касанием баскетбольного щита. Ходьба, восстановления дыхания по ходу взять мяч в руки и перестроиться в колонну по три.</p>	2 мин	Соблюдать дистанцию два шага Помогать руками, выпрыгивать вверх смотреть назад
6	<p>ОРУ с баскетбольными мячами: 1. И.п. – стойка, ноги врозь, мяч внизу. 1. руки к груди 2. руки вверх 3. руки к груди 4. руки вперед 2. 1-4 - вращения мяча вокруг туловища влево 5-8 - вращения мяча вокруг туловища вправо 3. 1. руки вверх 2. наклон влево 3. руки вверх 4. наклон вперед 5. руки вверх 6. наклон вправо 7. руки верх 8. И.п. 4. И.п.- стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках.</p>	5 мин	<p>Руки не сгибать.</p> <p>Мяч не терять , вперед не наклоняться. Руки не сгибать, наклон делать точно в сторону.</p> <p>Руки не опускать.</p>

	<p>1. поворот туловища влево, выпрямить руки</p> <p>2. И.п.</p> <p>3. поворот туловища вправо, выпрямить руки</p> <p>4. И.п.</p> <p>5. И.п.- основная стойка, мяч в согнутых руках.</p> <p>1. выпад вперед, мяч вперед</p> <p>2. И.п.</p> <p>3. выпад вперед, мяч над головой</p> <p>4. И.п.</p> <p>6. И.п.- основная стойка, мяч в руках внизу</p> <p>1. прыжок ноги скрестно, руки вверх</p> <p>2. И.п.</p> <p>3-4.- тоже</p> <p>7. И.п.- основная стойка, мяч в руках внизу</p> <p>1-2.- подняться на носки, руки вверх, прогнуться.</p> <p>3-4.- И.п.</p> <p style="text-align: center;">Мастер класс</p> <p>«Развитие чувства мяча и координационных способностей»</p> <p>1. Вращения мяча под ногами.</p> <p>2. Выбрасывание мяча из-за спины.</p>	2 мин	<p>На каждый прыжок меняем впереди стоящую ногу.</p> <p>Вдох, выдох.</p> <p>Заканчивать выполнение по свистку. Стараться не терять мяч. Если мяч потеряли, подобрать его, вернуться на место и продолжать упражнения.</p>
II	Основная часть	25 мин	
1 .	Круговая тренировка	1 круг 10 мин	По свистку построение, организованный переход.
2.	Бросок мяча в щит в прыжке и ловля мяча в прыжке	2 мин	Руки при ловле и броске должны быть вверху.
3.	Персональная опека игрока с мячом и без мяча. Работа в парах. Смотреть на нападающего двигаться спиной вперед на передней стороне стопы. Оценивается действия в защите.	2 мин	Нападающий должен коснуться ноги защитника. Перехватить мяч, не нарушая правил двигаясь спиной вперед до боковой линии.
4.	Работа в тройках, два нападающих и один защитник. Передача в парах без владения	2 мин	Выполнять передачу вперед, не останавливаться.

	атаковать кольцо, задача защитника, двигаться спиной вперед, перехватить мяч, если это не получилось подобрать мяч от щита.		Не нарушать правила.
5.	Построение отдельно девушки и юноша. Повторить «зонную защиту». Распределить на команды, назначить судей. Задача на игру использовать зонную защиту и персональную защиту игрока. Соблюдать правила игры. Игра на одно кольцо по правилам баскетбола. «Защитники и нападающие».	3 раза	Стараться выполнять при дальнем подходе к корзине соперника использовать персональную защиту игрока, при подходе к корзине соперника использовать зонную защиту.
III	Заключительная часть	5 мин	
1.	Ходьба по залу, восстановление дыхания. Эстафета: команды девочек и мальчиков, распределить на две команды, бросают штрафные броски, в течении 2-х минут по количеству забитых мячей подводится итог.	1 круг	Глубокий вдох и выдох.
2.	Построение, подвести итог игры и эстафеты, проанализировать ошибки и оговорить пути их исправления. Перспективу на следующее занятие действия в нападении и штрафные броски. Напомнить о домашнем задании: прыжки через скакалку.		Проанализировать ошибки совместно с обучающимися.
3.	Подвести итоги.		
4.	Организованный выход из зала.		