

Открытый урок в 6 «А» классе.

Учитель: Жукова Оксана Евгеньевна

Дата проведения: 30 марта 2013 года.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: скакалки, баскетбольные мячи.

Задачи:

1. Обучение упражнениям со скакалкой и технике владения мячом в баскетболе.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, координации.

3. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, коллективизма.

Тип урока: обучающий.

Методы: Фронтальный, посменный, индивидуальный, групповой, игровой.

Части урока	дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть Строевые упражнения -построение, расчет; -перестроение в 3 шеренги и обратно; -поворот направо, перестроение 1 колонну. Бег равномерный, приставной шаг правым боком, левым.	15мин 5 мин	Расчет на первый, второй, третий. В три шага.
Общеразвивающие упражнения со скалкой: 1) и.п.: сложенная вчетверо скалка внизу. Счёт: 1 – подняться на носках, скалку вперёд; 2 – и.п.; 3,4 – то же влево; 2) и.п.-1-скакалка вверх, ногу назад на носок, 2-и.п., 3-4-др. нога; 3) и.п.: сложенная вчетверо скакалка внизу-сзади. Счёт: 1 – наклон вперёд, опуская скакалку до середины голени; 2,3 – пружинистые наклоны, сгибая руки притягивая себя за скакалку; 4 – и.п.;	2мин 8 мин	В движении в колонне ученики берут скакалки (подвешены на крючках). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении поворотом налево. Размыкание – команда: «Дистанция – два шага, разомкнись!» Ученики останавливаются на точках. «Класс! Стой! Полоборота направо!» 2) В спине прогнуться. 3) И.п.: спина прямая, голова приподнята при наклоне, ноги не сгибать. Обратить внимание на осанку, не наклоняться, вращать скакалку кистями.

<p>4) и.п.: стойка с согнутыми носками, скакалку держать за концы. Приподнимая поочередно носки и пятки, продеть скакалку под ступни назад и вперед;</p> <p>5) и.п.: стоя на скакалке, держать её за концы, руки в стороны. Счёт: 1 – присед, руки вперед, натягивая скакалку; 2 – и.п.; 3,4 – то же;</p> <p>6) и.п.: стойка ноги вместе, скакалка сзади под левой (правой) ногой, руки в стороны, скакалка натянута. Счёт: 1,2 – поднимая ногу назад и наклоняясь вперед, равновесие на одной ноге; 3,4 – и.п.;</p> <p>7) и.п.: скакалка сзади, вращая скакалку вперед, прыжки на одной ноге;</p> <p>8) прыжки «Качалка», вращая скакалку вперед.</p> <p>Основная часть СМЕНА №1 И №2 ПОСЛЕ КАЖДОГО УПР. БЕГОМ, ИНВЕНТАРЬ НА ПОЛУ. №1-Прыжки через скакалку. ЧСС за 10 сек. №2-передача мяча вокруг себя из руки в руку в движении до середины площадки.</p> <p>№1-передача мяча из руки в руку под ногой в движении до середины площадки. №1-упр. «Домик» со скакалкой, сложенной вчетверо.</p>	<p>25мин</p> <p>30 сек</p> <p>По 5 раз каждое упр. до полного выполн. №1</p>	<p>4) Плавные движения.</p> <p>5) Скакалку натянуть, точно руки в стороны и вперед.</p> <p>6) Упражнение в равновесии, опорная нога прямая, прогнуться в спине, голову приподнять.</p> <p>7) Вращать скакалку кистями, не делать махи руками, прыжки на передней части стопы.</p> <p>8) Колени согнуты.</p> <p>Пары располагаются на разных сторонах боковых линий спортивного зала. №1-с баскетбольным мячом, №2-со скакалкой. 50% скорости для подг. группы здоровья.</p> <p>В спине прогнуться при передаче вокруг.</p> <p>Выпад глубокий (спина прямая).</p> <p>Из упора лежа высоко подняться в уголок, далее прогнуться.</p>
--	--	--

№1-ведение мяча на месте.	30сек	Колени согнуты, разноименная рука и нога, на мяч не смотреть.
№2-прыжки через двойную скакалку.	30сек	В медленном темпе.
№1-ведение мяча со сменой рук и направления движения.	30сек	Мяч в две руки не брать.
№2- приседания с вытягиванием вверх рук.	30сек	Скакалка натянута, вчетверо сложена, полный сед.
№1-движение спиной вперед-ведение со сменой рук до середины зала, ускорение обратно ведением одной рукой.	1 мин	Колени согнуты, на каждый шаг удар мяча.
№2-смена ног в упоре лежа, колено под грудь.	1 мин	Скакалка натянута, вчетверо сложена, руки на ней.
№1-броски мяча одной рукой в стену, ловля двумя.	1 мин	Одноименная нога впереди.
№2-прыжки вращением назад скакалки.	5 раз кажд. рук. до вып. №1	В медленном темпе.
№1-ведение мяча в беге на место №2.	№1	Мяч перекатить по полу.
№2-бег на место №1.	30сек	
№1-броски мяча в стену двумя руками от головы, отскоком от пола ловля мяча.	10 раз	Рассчитывать падение мяча об пол.
№2-челночный бег.		
ИГРА «Салки с ведением» в двух группах на разных сторонах зала.	8мин.	Передача мяча из рук в руки. Смена роли убегающего и догоняющего после каждой передачи мяча однокласснику.
Заключительная часть. -уборка инвентаря; -построение; -дыхательные упражнения; -подведение итогов.	5 мин	Глубокий вдох и резкий полный выдох. Разобрать ошибки.

