**План – конспект открытого урока в 7-з классе**

***Тема:*** ***Передача и ловля баскетбольного мяча***

**Целеполагание**: Формирование двигательных навыков у обучающихся, привлечение детей к систематическими занятиями физической культурой и спортом.

**Тип урока:** обучающий.

**Форма организации**: традиционная.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, фронтальный, игровой, соревновательный.

**Задачи урока:**

* + - ***Образовательные:***

- обучение техники передачи двумя руками от груди, сверху от головы.

- совершенствование ловли мяча двумя руками.

- совершенствовать игровые способности.

* + - ***Развивающие:***

- развивать двигательные качества – ловкость, быстроту, координацию.

* + - ***Воспитательные:***

- воспитывать морально волевые качества.

- трудолюбие, инициативность, творческое отношение к деятельности.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи.

**Время проведения**: 40 мин

**Учитель**: Пахомова Л.В.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Частиурока |  Этапы работы  |  Содержание | ВремяМин. | Организационно-методические указания |
|  I. | ***Подготовительная часть***1.Организационный момент.**Цель**: Мотивация деятельности обучающихся.Организовать коллектив класса, овладеть вниманием.Проверка домашнего задания.2.Психофизиологическая подготовка обучающихся к усвоению содержания урока.**Цель**: достичь среднего уровня физической нагрузки.Организовать постепенное включение в работу органов и систем, разогревание опорно-двигательного аппарата обучающихся.**Форма организации**: фронтальная. **Способ выполнения:** одновременный. **Задача:** Обеспечить плавный переход от подготовительной части урока к основной.- | 1.Построение, приветствие. Сообщение задач урока..2.Инструктаж по технике безопасности.Вопросы:1. родина баскетбола?2.кто придумал игру?3. сколько человек играет в команде?4. входит ли баскетбол в состав Олимпийских игр.3.Строевые приемы и повороты на месте.4. Передвижения:- ходьба обычная;- ходьба на носках руки на пояс;- ходьба на пятках руки за голову;- ходьба в полуприсяде5. Специальные беговые упражнения: - медленный бег; - бег с изменением направления; - бег змейкой: приставными шагами по переменно правым и левым боком, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени.Упражнения на восстановление дыхания: Руки вверх вдох, Низ выдох.**6. Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами:**0. И.п. – основная стойка ноги врозь, мяч внизу. Выполняем круговые движения головой. В одну и в другую сторону. 1. И.п. – основная стойка ноги врозь, мяч внизу. 1- руки вперед, 2 – руки вверх, 3 - руки вперед, 4 – руки вниз. | 1 мин.30 сек10 сек.2мин2 мин. | Построение в шеренгу, проверка готовности класса к уроку, наличие спортивной формы. Отметить отсутствующих. Краткий инструктаж по т. б.- США- Джеймс Нейсмит- 5 человек.- входит.Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!». В обход по залу шагом марш!».Согласованность действий, четкое выполнение команд. Соблюдать дистанцию, спина прямая. Смотреть вперед.Упражнения выполняются в обход по залу в колонну по одному.Соблюдать дистанцию 2-3 шага, следить за согласованностью рук, сохранять правильную осанку.Следить за координацией движения.Соблюдать дистанцию.Перестроение в колонну по два человека по центру зала.Выполнение разминки для пальцев и кистей рук (волна, веер, круговые движения кисте рук). |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Цель:**Развитие и укрепление Всех групп мышц.Подготовить организм к основной нагрузке.**Форма организации**: фронтальная. **Способ выполнения:** одновременный. |   **2.** И.п. – Основная стойка ноги врозь, мяч внизу. 1. руки вверх. 2. наклон влево (вправо). 3. руки вверх. 4. руки вниз. **3**. И.п. – основная стойка ноги врозь, руки в стороны мяч лежит на правой руке.  1. мяч переносим на свободную руку. 2. отводим руку в сторону. **4.** И.п. – основная стойка ноги врозь, мяч внизу. 1. делаем шаг вперед, поднимаем руки вверх, прогибаемся. 2. шаг назад, опускаем руки вниз.  **5.** И.п. – основная стойка ноги врозь, мяч внизу.1. приседаем руки вперед.
2. встаем руки вниз.
 | 5 мин. |  Руки прямые, смотрим вперед.Руки прямые.Руки полностью выпрямляем.Смотрим вверх, на мяч. Шагаем вперед попеременно правой и левой ногой.Не отрываем пятки от земли, стараемся держать спину ровно. |
|  II. | **Цель:** совершенствование координации движений.Совершенствование навыков ведения мяча на месте.**Способ выполнения:** одновременный.***Основная часть.*****Цели и задачи**: * Развитие двигательных качеств, координации движения.
* Научить различным способам передачи и ловли мяча.

**Форма организации**: выполнение упражнений в паре. **Способ выполнения:** одновременный. | **6.** И.п. – основная стойка ноги врозь, мяч внизу.  1. наклоны вперед вправо. 2. И.п. 3. наклоны вперед влево. 4. И.п. **7.** Подбрасывание мяча вверх, выполнение нескольких хлопков в ладоши, ловля мяча. **8.** Ведение мяча на месте правой и левой рукой.1. Инструктаж по технике безопасности.
2. Объяснение способов ловли мяча:

- двумя руками, одной.- высокого, на уровне груди, низкого, катящегося, с низкого отскока.1. Классификация передач двумя руками:

- сверху, от плеча, от груди, снизу. 1. Классификация передач одной рукой:

- сверху, от головы, от плеча, снизу.  | 10сек2мин | Ноги не сгибаем.Мяч подбрасываем на 1.5-2 м., Смотрим на мяч.Упражнение выполняется под счет учителя.Сохранять стойку баскетболиста. Обратить внимание. Чтобы кисти рук располагались на поверхности мяча, исключить шлепки по мячу вместо активных его толчков.- не выставлять пальцы вперед навстречу передачи.- не передавать мяч резко с близкого расстояния.- передавать мяч точно с оптимальной силой.- не передавать мяч, если его не видит партнер.Встречать летящий мяч, нужно выпрямить руки вперед. Кисти с широко расставленными пальцамиобразуют воронку.В момент касания ладоней:- мяч захватывается кончиками пальцев.- локти сгибаются.- мяч подтягивается к груди.- одновременно сгибаются ноги. |
|  | Объяснение способов ловли и передачи б. мяча.**Методы:** Словесный, наглядный, метод упражнений.**Цели и задачи:**Закрепление изученного материала в игре.**Методы достижении**: игровой, соревновательный. | **Передача баскетбольного мяча в парах на месте**:а) передача мяча двумя руками от груди.б) передача мяча с двумя руками с отскоком от пола.в) передача мяча с двумя руками от головы г) передача мяча от плеча (правой и левой рукой).г) ведение мяча вокруг партнера, возвращаясь на свое место, передают мяч по воздуху.Перестроение шеренги в круг.**Круговые эстафеты**:1. передача мяча через капитана, который стоит в центре ( по воздуху и с отскоком от пола).
2. передача мяча с ведением по внешнему кругу.

  | 10 мин5 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений, оказывать индивидуальную консультацию.Следить за точностью передачи.**Методы мотивирования соревновательной деятельности:**Команда, закончившая эстафету позже, приседает или отжимается 5 раз. |
|  III. | **Цель:** Закрепление умения передачи мяча.***Заключительная часть.*****Цели и задачи:** Восстановление дыхания и оптимизация ЧСС.Приведение организма в оптимальное для следующей деятельности состояние.Подведение итогов.**Методы и критерии оценки:**- сознательная, активная деятельность обучающегося,- правильность выполнения упражнений,-творческое отношение к своей деятельности.**Цель:**Укрепление мышц брюшного пресса. | Подвижная игра « Поймай мяч».  Упражнения на релаксацию в круге:- дыхательные упражнения.- упражнения на координацию движения.Построение в одну шеренгу по одному.Выставление оценок.Домашнее задание:- поднимание туловища из положения лежа. Девочки -15 раз, мальчики – 20 раз. | 5 мин.1мин2 мин1 мин | Выбрать игрока, который стоит в центре и ловит мяч. Игроки, стоящие по кругу перебрасывают мяч между собой. Если ловец поймает мяч, он становится на место игрока в круг, который неудачно бросил мяч.Упражнения выполняют в спокойном темпе, с закрытыми глазами.Проанализировать и оценить работу обучающихся на уроке.Указать на типичные ошибки. Пригласить ребят на дополнительные занятия.Поблагодарить обучающихся за совместную деятельность.« Урок закончен. Досвидание! Направо, в раздевалку шагом марш!» |