**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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Этапы работы | Содержание | Время  Мин. | 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 полуприсяде  5. 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 сек  10 сек.  2мин  2 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. | 10сек  2мин | | 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 пальцами  образуют 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 мин  5 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.  1мин  2 мин  1 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!» | |