**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ОТКРЫТОГО УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-ГО «А» КЛАССА**

**ТЕМА:** «**Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении»**

Подготовила и провела учитель

высшей квалификационной категории

Распопова Л.В.

**Тема:** «Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении»

**Место проведения:** малый спортзал школы

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, поточный, игровой

**Задачи урока:**

- повторить технику передачи и ловли мяча на месте двумя руками от груди и при передвижении приставными шагами;

- совершенствовать технику ведения мяча на месте и движении;

- развивать «чувство мяча», координацию движений, укреплять основные группы мышц.

**Планируемые результаты**

***Предметные:***

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- бережное отношение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности.

***Метапредметные:***

- характеристика и объективная оценка действий на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

***Личностные:***

**-** организация собственной деятельности;

**-** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

**-** дисциплинированность, упорство в достижении цели

**Тип урока:** комбинированный

**Инвентарь и оборудование:**  свисток, секундомер, баскетбольные мячи, пирамиды, малые мячи, карандаши.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Частные задачи | Содержание | Дозировка | ОМУ  Организационно-методические указания |
| I. | Подготовительная часть - 12 мин | | | |
| 1.1 | Организовать детей к уроку  Мотивационно-деятельностный компонент | 1) Построение, приветствие, подсчёт пульса;  2) Сообщение задач урока и формы его проведения;  3) Требования техники безопасности при работе с мячом;  4) Психологический настрой учащихся на урок. | 30 сек  5 мин | Обратить внимание на форму, причёски девочек!  Демонстрация, приглашенными на урок старшеклассницами, технических приемов владения мячом.  Определение темы урока самими учащимися(целеполагание)  Формы организации: фронтальная, групповая, в парах, индивидуальная.  Приободрить: «Сегодня на уроке вы будете учиться владеть мячом как настоящие баскетболисты, все вы справитесь с упражнениями и получите удовольствие от работы на уроке!» |
| 1.2.  1.3.  1.4. | Формирование правильной осанки  Подготовить лучезапястные и голеностопные суставы к работе в основной части урока.  Подготовить организм детей к работе в основной части урока.  Развивать «чувство мяча», укреплять мышцы рук, ног, спины. | Упражнения в движении:  1) на носках;  2) на пятках;  3) на внешней стороне стопы;  4) на внутренней стороне стопы;  5) перекатом с пятки на носок.  6) кисти в замок, круговые вращения;  7) кисти в замок - «волна»;  8) вращения кулачками к себе, от себя.  Бег.  1) по кругу в колонне по одному;  2) приставными шагами правым, левым боком.  3) спиной вперед  Ходьба  с выполнением дыхательных упражнений и получением баскетбольных мячей  Подсчёт пульса.  ОРУ на месте с мячами  1) И.П. ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу перед собой.  1-поднять руки вверх над головой, правую ногу назад на носок.  2-руки опустить, ногу приставить.  3- тоже с левой ноги  4- руки опустить, ногу приставить.  2) И.П. ноги на ширине плеч. Руки вверху над головой, выполнить пружинящие наклоны вправо, влево.  3) И.П. ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу перед собой.  1-3-пружинящий наклон перед, руки прямо перед собой.  4-и.п.  4) Приседание руки вперед с мячом, руки вверх над головой.  5) И.П. руки в стороны ладонями вверх, пальцы врозь, мяч на правой ладони. Перебрасывать мяч с руки на руку.  6) И.П. тоже, с наклоном вперед согнувшись.  7) И.П. широкая стойка в полуприсяде, мяч в правой руке на уровне колена. Вращение мяча вокруг левой ноги. Вокруг правой ноги.  8) И.П. широкая стойка в полуприсяде, мяч в правой руке на уровне колена. Вращение мяча вокруг ног «восьмёркой».  9) И.П. О.С., мяч в правой руке. Вращение мяча вокруг туловища.  10) И.П. О.С., мяч в правой руке на уровне пояса. Одновременно поднять левую ногу и выполнить толчок мяча в пол справа налево. Поймать мяч одной рукой слева. То же в другую сторону.  11) И.П. О.С., мяч впереди внизу. Подбросить мяч вверх выполнить хлопок спереди, сзади поймать мяч вверху. | 1 мин 30 сек  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  1 мин  4 мин | Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, показывая упражнения. Выполнение следующего упражнения – по команде голосом.  Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.  Построение в две шеренги  Руки в локтевых суставах не сгибать.  Выполнить десять приседаний.  Принять стойку баскетболиста, руки в локтях сильно не сгибать.  Обратить внимание на то, что мяч не должен упасть на пол.  Мяч к ногам не прижимать  Мяч к ногам стараться не прижимать, смотреть перед собой.  Вперёд не наклоняться. На мяч не смотреть. Ловить мяч только одной рукой.  Стараться, чтобы мяч не коснулся пола. |
| II. | Основная часть 26 мин | | | |
| 2.1  2.2  2.3  2.4  2.6 | Совершенствование ведения мяча на месте  Совершенствование ведения мяча в движении  Развивать физические качества, навык сотрудничества со сверстниками, воспитывать взаимопомощь, коллективизм, дисциплину, волю к победе.  Развитие умения чувствовать партнёра. | 1) Подсчет пульса  2) Средняя стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.  3) Ведение мяча на месте каждым пальцем руки.  4) Ведение мяча на месте в низкой стойке.  5) Ведение мяча в движении (правой, левой) вокруг своего партнера.  а) Эстафета «Кто быстрее». Ведение мяча до пирамиды правой рукой, обратно левой  б) ведение мяча с продвижением по гимнастической скамейке;  7) Эстафета «Быстрая передача».  8) Подвижная игра «К своим мячам».  9) Игра c карандашами на «чувство партнера». | 30 сек  7 мин  8 мин  5 мин  2 мин 30 сек  3 мин | Рука расслабленная, кисть напряжённая, отскок мяча до колена среднее ведение, смотреть на товарища.  Указать на недочёты, похвалить.  Ведение мяча по прямой. Оббежать вокруг пирамиды. Следить за сменой рук.  Команды образуют два круга с водящим в центре. Водящий выполняет передачу мяча двумя руками от груди каждому игроку. Побеждает команда, закончившая первой передачи. Водящий поднимает мяч вверх.  Класс делится на четыре команды. Образуют круги с водящим в центре. Водящие держат мячи разного цвета. По свистку игроки отбегают к стене и закрывают глаза. Водящие меняются местами. По сигналу учителя дети открывают глаза и бегут к своим мячам. Кто первый образует свой круг, тот и победитель.  Класс разбивается на пары или тройки лицом друг к другу. Руки вытянуты навстречу партнёру: правая к левой, левая к правой. Между ладонями партнёров расстояние в длину карандаша, который зафиксирован между указательными пальцами встречных рук. Один из партнёров медленно начинает движения руками (разводит, поднимает вверх, сводит, вращает, выполняет наклоны, приседания и т. д.). Другой старается следовать за каждым движением, не нарушая его слаженности, как в зеркальном отражении. Главное – не уронить карандаши и по возможности сохранить их горизонтальное положение. Дети сами придумывают движения. |
| III | Заключительная часть – 7 мин | | | |
| 3.1  3.2 | Восстановление дыхания, снижение ЧСС, (релаксационная гимнастика).  Кинезелогические упражнения.  Организованное завершение урока.  Рефлексия. | 1) Уборка инвентаря;  2) Построение в круг;  3) Выполнение дыхательных упражнений стоя на месте.  1. И.П-. О.С.Выполнить глубокий вдох, выдох.  2. И.П. О.С. Поднять руки вверх, опустить кисти, предплечья, руки, голову.  3. И.П.- то же.  1. кисти: сжать пальцы в кулак;  2 разжать.  4. И.П. то же.  1 – живот: втянуть;  2 – расслабить.  5. И.П. то же.  1 – грудная клетка: с силой расправить;  2 – расслабить.  6. И.П. – то же.  1 – плечи: поднять как можно выше;  2 – расслабить, опустить.  7. И.П. – то же.  1 – шея: потянуть подбородок как можно выше, затем максимально опустить его;  2 – расслабиться.  8. И.П. – то же.  1 – лицо: как можно сильнее сморщиться (представить, что кушаете лимон);  2 – затем расслабить мышцы.  9. И.П. – то же.  1 – глаза: крепко зажмурить;  2 – открыть глаза.  Подсчёт пульса.  Построение в одну шеренгу.  Подведение итогов урока.  Сообщение оценок. Домашнее задание. | 1 мин  30 сек  2 мин  1 мин  30 сек  1 мин  1 мин | Дыхание равномерное. Следить за правильностью выполнения упражнений, за осанкой.  Определение ЧСС за 1 мин. ЧСС должна восстановиться до первоначального результата.  Отметить активность детей, старание, большое желание научиться выполнять упражнения красиво, правильно.  Что интересного было на уроке? Довольны ли работой на уроке, какие затруднения испытывали? Дома с родителями повторить игру с карандашами. Повторить упражнения на расслабление. С каким настроением работали? При выходе учащиеся наклеивают на стену стикеры (красные -урок понравился, синие -не очень понравился). |