**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 | ОМУОрганизационно-методические указания |
| I. | Подготовительная часть - 12 мин |
| 1.1 | Организовать детей к урокуМотивационно-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 сек5 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 осанкиПодготовить 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 впередХодьбас выполнением дыхательных упражнений и получением баскетбольных мячейПодсчёт пульса. ОРУ на месте с мячами1) 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 ноги4- 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 сек0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга1 мин4 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 шеренгиРуки 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 прижиматьМяч 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 |
| 2.12.22.32.42.6 | Совершенствование ведения мяча на местеСовершенствование ведения мяча в движенииРазвивать физические качества, навык сотрудничества со сверстниками, воспитывать взаимопомощь, коллективизм, дисциплину, волю к победе.Развитие умения чувствовать партнёра. | 1) Подсчет пульса2) 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 левойб) 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 сек7 мин8 мин5 мин2 мин 30 сек3 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 |
| 3.13.2 |  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 сек2 мин1 мин 30 сек1 мин1 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). |