**ПЛАН-КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 7 КЛАССЕ**

**Тема:** *«****Баскетбол****».*

**Задачи урока:**

1.Обучениетехнике ведения мяча с изменением скорости и направления.

2.  Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении

.               3.  Развитие скоростно-силовых способностей.

4. Воспитание воли, внимания, взаимопонимания.

**Оборудование**: баскетбольные мячи (5 шт.),свисток.

**Место проведения:** спортивный зал

**Время проведения:** 45 мин.

**Дата проведения: 14.01.2014** год

**Урок проводит**: учитель физической культуры СОШ № 17 Кадиров А Н

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Часть урока* | *Содержание урока* | *Дозировке* | *Организационно-методические указания* |
| 1.Подготови  Тельная часть*.*   * 1. Минут | 1.**Построение**. Рапорт дежурного. Сообщение задач урока | 1-2 мин. | Проверить форму, состав класса. |
|  | 3.**Строевые приемы**(повороты на месте) | 30 сек | Следить за правильностью выполнения команд«Смирно!»  «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» |
|  | 4**. Ходьба**  - ходьба на носках  - ходьба на пятках,  - ходьба в полном приседе | 1-2 мин | По залу, определить дистан-  цию. Следить за осанкой, подбородок поднять, руки выпрямить,спина прямая, смотреть вперед  Контроль осанки, соблюдать дистанцию 2 м. |
|  | 5**. Бег**  -приставными шагами  Левым, правым боком  -спиной вперед  -бег в обратном направлении | 2-3 мин | Темп медленный, соблюдение дистанции.  Руки согнуты в локтях.  Смотреть через правое плечо  Резкая остановка, поворот на 90 |
|  | 6.**Ходьба**  - 1-2-руки вверх – вдох  - 3-4 – руки вниз – выдох | 5-6 раз | Восстановление дыхания.  Вдох- глубокий  Выдох – не задерживать |
|  | 7**. Общеразвивающие упражнения с мячами**  I. И.П.- мяч в руках на груди       1- шаг правой, поворот головы   направо      2- шаг левой, поворот головы налево      3-4- тоже самое  II.И.П.- тоже   1. Шаг правой, мяч вперед 2. Приставить левую, мяч к груди   3-4- тоже другой ногой  III. И.П.- мяч впереди   1. Шаг правой, мяч направо 2. Приставить левую, мяч вперед   3-4- тоже, что и 1-2-левой  IV. И.П.- мяч внизу   1. Шаг правой, наклон прогнувшись, мяч вперед 2. Приставитьлевую,   И.П.  3-4- тоже, что и 1-2- левой  V. И.П.- мяч на груди   1. Выпад правой, мяч вверх 2. Приставить левую, И.П.   3-4- тоже, что и 1-2- левой  VI. И.П.- мяч вверх   1. Мах правой вперед, мяч вперед 2. И, П.   3-4- тоже,что и 1-2-левой  VII. И.П.- мяч на груди  1-4- прыжки на правой       5-8-   тоже на левой  VIII, упражнение на восстановление дыхания | 3-4 мин | Взять мячи.  Спина прямая,  Голову поворачивать медленно  Ноги не сгибать,  Пальцы широко расставлены и обхватывают мяч.  Руки не сгибать, голову не опускать  Наклон делать глубже, голову вперед не опускать, руки прямые  Выпады глубже, спина прямая, руки не сгибать  Ногу не сгибать, мячом коснуться ноги  Приземляться мягко  Вдох- глубокий  Выдох не задерживать |
| 2.Основная часть  20-21 минут | 1.**Обучать технике ведения мяча на месте и в движении с изменением скорости и направления**.  -на месте  - по кругу (шагом)  - «змейкой» (ведение в медленном беге) | 9-10 мин  2-3 мин  2-3мин  2-3мин | Ведение мяча  Выполняется одной  Рукой толчкообразными  Движениями кисти за  Счет сгибания и  Разгибания руки в  Локтевом суставе и  Мягко направляющего  Толчка пальцами. Мяч  Ведется сбоку спереди  Дальней рукой от  Защитника.  Выполняют поочередно правой и левой рукой.  Подскок мяча не выше пояса.  1  Место  учителя  Направление  выпол  -  нения  упражнения  Учащиеся  Место  учителя  Направление  выпол  -  нения  упражнения  Учащиеся  Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала. |
|  | 2.**Совершенствовать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении**  -ловля и передача мяча на месте в парах  -ловля и передача мяча в движении в парах | 10-11 мин  2-3мин  2-3 мин | Две шеренги лицом друг к другу, на расстоянии 3 м.  Мяч удерживается двумя руками около груди, левая ногавпереди, активным разгибанием рук мяч посылается вперед, движение заканчивается кистями. Вес тела переносится на левую ногу. Принимающий мяч удерживает руки чуть выше груди, кисти напряжены.  Место  учителя  Направление  выпол  -  нения  упражнения  Учащиеся  Место  учителя  Направление  выпол  -  нения  упражнения  Учащиеся  Согласованность движений рук и ног, захлёстывающие движения кистями. На каждый шаг следует передача мяча, передача с поправкой немного вперед. Выполнив задание,учащиеся возвращаются на исходную позицию, при этом один выполняет ведение мяча. |
|  | 3. **Эстафета** с ведением мяча и броском мяча в кольцо | 4-5 мин | 1  ком  .  2  ком  .  1  ком  .  2  ком  .  Играющие делятся на 2 команды. По сигналу учителя первые номера в команде начинают ведение правой (левой) рукой с последующим броском мяча в кольцо, подбирают мяч и ведут его до передачи следующему игроку. За попадание дается очко, дополнительно очко получает команда пришедшая первой. Победившая команда набирает наибольшее кол-во очков.  Перестроение в колонну по одному по сигналу учителя. |
| 3.Заключительная часть  3-4 минут | 1. **Ходьба** в медленном темпе: - руки вверх; - руки в стороны; - руки на пояс. | 1 круг | Восстановление дыхания |
|  | 2. **Построение** в шеренгу – поворот налево |  | Остановкой у лицевой линии |
|  | 3. **Подведениеитогов** | 2 мин | Напомнить учащимся о задачах урока. Отметить лучших, объявить оценки и прокомментировать их. |
|  | 4. **Домашнее задание**:  - прыжки через скакалку  - отжимания от пола | До 50 раз  До 10 раз | Ежедневно самостоятельно |