**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.ПодготовиТельная 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 впередКонтроль осанки, соблюдать дистанцию 2 м. |
|  | 5**. Бег**-приставными шагамиЛевым, правым боком-спиной вперед-бег в обратном направлении | 2-3 мин | Темп медленный, соблюдение дистанции.  Руки согнуты в локтях.Смотреть через правое плечоРезкая остановка, поворот на 90 |
|  | 6.**Ходьба**- 1-2-руки вверх – вдох- 3-4 – руки вниз – выдох | 5-6 раз | Восстановление дыхания. Вдох- глубокийВыдох – 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 самоеII.И.П.- тоже1. Шаг правой, мяч вперед
2. Приставить левую, мяч к груди

3-4- тоже другой ногойIII. И.П.- мяч впереди1. Шаг правой, мяч направо
2. Приставить левую, мяч вперед

3-4- тоже, что и 1-2-левойIV. И.П.- мяч внизу1. Шаг правой, наклон прогнувшись, мяч вперед
2. Приставитьлевую,

И.П.3-4- тоже, что и 1-2- левойV. И.П.- мяч на груди1. Выпад правой, мяч вверх
2. Приставить левую, И.П.

3-4- тоже, что и 1-2- левойVI. И.П.- мяч вверх1. Мах правой вперед, мяч вперед
2. И, П.

3-4- тоже,что и 1-2-левойVII. И.П.- мяч на груди 1-4- прыжки на правой     5-8-   тоже на левойVIII, упражнение на восстановление дыхания | 3-4 мин | Взять мячи.Спина прямая,Голову поворачивать медленноНоги не сгибать,Пальцы широко расставлены и обхватывают мяч.Руки не сгибать, голову не опускатьНаклон делать глубже, голову вперед не опускать, руки прямыеВыпады глубже, спина прямая, руки не сгибатьНогу не сгибать, мячом коснуться ногиПриземляться мягкоВдох- глубокийВыдох не задерживать |
| 2.Основная часть20-21 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 мин2-3 мин2-3мин 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.1МестоучителяНаправлениевыпол-ненияупражненияУчащиесяМестоучителяНаправлениевыпол-ненияупражненияУчащиесяПерестроение 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 мин2-3мин2-3 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.МестоучителяНаправлениевыпол-ненияупражненияУчащиесяМестоучителяНаправлениевыпол-ненияупражненияУчащиесяСогласованность 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.2ком.1 ком.2ком.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 часть3-4 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 разДо 10 раз | Ежедневно самостоятельно |