**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**«Ныробская средняя общеобразовательная школа»**

**План – конспект открытого урока 7 класс**

**Тема:** **«Освоение техники выполнения броска в кольцо с 2 шагов в прыжке»**

**Учитель: Мальцева Валентина**

**Николаевна**

**2014 год**

**План – конспект урока 7класс.**

**Тема:** «Освоение техники выполнения броска в кольцо с 2 шагов в прыжке.»

**Цель**: «Усвоение учащимися броска в кольцо с 2 шагов в движении при игре в баскетбол»

**Задачи урока:**

**Образовательные**

- Совершенствование броска в кольцо с 2 шагов в прыжке;

- Совершенствования развития « чувства мяча и координационных способностей»

- Повторение изученных лыжных ходов.

**Оздоровительные**

.-Развивать координационные способности учащихся, скоростные качества и ловкость;

-Содействовать развитию дыхательной системы посредством дыхательных упражнений

**Воспитательные**

-Способствовать выработке организованности в групповых действиях, самостоятельности принятия игровых действий.

- Комплексное совершенствование технико-тактических действий в условиях игрового противоборства

**Тип занятия**: Образовательно-обучающий.

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, индивидуальный, игровой.

**Продолжительность занятия**: 45 минут.

**Оборудование к занятию**: баскетбольные мячи,

**Место проведения:** спортивный зал школы.

**Тема:** Освоение техники выполнения броска в кольцо с 2 шагов в прыжке.

**Задачи:**

1. Совершенствование броска в кольцо с 2 шагов в прыжке;
2. Комплексное совершенствование технико-тактических действий в условиях игрового противоборства
3. Совершенствования развития « чувства мяча и координационных способностей»
4. Повторение изученных лыжных ходов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | Дозир-овка | Методические  указания | Организационные  указания |
| **Подготовительная часть (15 мин.)** | | | | |
| 1 | Построение, сообщение задач занятия |  | Лопатки сведены, смотреть вперед. Выявление больных и освобожденных; наличие спортивной формы. | В шеренгу  Повороты на право (на лево). Прямо шагом марш. |
| 2 | **Ходьба с заданиями:**  - на носках, руки в стороны.  - на пятках, руки вперед в замок, замок наружу.  - на внешней стороне стопы, руки на пояс.  - на внутренней стороне стопы, руки на пояс.  - в полном приседе, руки на колени.  -бегом марш. | 2мин. | Лопатки сведены, локти развести до упора, смотреть вперед, руки точно в сторону  Следить за осанкой, спина прямая.  Лопатки сведены, руки вперед.  Лопатки сведены, руки на пояс.  Следить за правильной осанкой.  Присед глубокий | Звучит ритмичная музыка.  В колонне,  дистанция 2м.  Сохранять дистанцию. |
| 3 | **Беговые упражнения**:  - обыкновенный бег  - приставными шагами правым и левым боком  - спиной вперед -скрестным шагом правым-левым боком. -имитация броска в кольцо после двух шагов с касанием баскетбольного щита. **Ходьба**, восстановление дыхания, по ходу взять мячи в руки и перестроиться в колонну по два. | 3мин. | Дыхание не задерживать, бежать на всей стопе.  Выполнять широкие шаги с незначительным выпрыгиванием.  Следить за правильной осанкой.  Выполнять полный круг руками | Соблюдать дистанцию 2 шага  Помогать руками, выпрыгивать вверх  смотреть назад |
| 4 | ОРУ с баскетбольными мячами: используя игру «Вызов номеров»  **1**. И.п.- стойка, ноги врозь, мяч внизу  1. руки к груди  2. руки вверх  3. руки к груди  4. руки вниз.  **2**. 1-4-вращения мяча вокруг туловища влево.  5-8-вращения мяча вокруг туловища вправо  **3**. И.п.- стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках.  1. поворот туловища в лево, выпрямить руки.  2. И.п.  3. поворот туловища вправо, выпрямить руки.  4. И.п.  **4**. 1. Руки вверх  2. наклон влево  3. руки вверх  4. наклон вперед  5. руки вверх  6. наклон вправо  7. руки вверх  8. И.п.  **5**. И.п. – основная стойка, мяч в согнутых руках.  1. присед мяч вперед.  2. И.п.  3.наклон вперед, мячом коснуться пола.  4. И.п.  **6**. И.п. – основная стойка, мяч в согнутых руках.  1.выпад вперед, мяч вперед.  2. И.п.  3. выпад вперед, мяч над головой.  4. И.п. то же на другую ногу.  **7**. И.п.- стойка ноги врозь, мяч в руках внизу.  1.прыжок ноги скрестно, руки вверх.  2. И.п.  3-4 то же.  **8**. И.п. – основная стойка, мяч в руках внизу.  1-2 подняться на носки, руки вверх, прогнуться.  3-4- И.п. | 8 мин | Выполнять активно  Руки прямые, следить за осанкой.  Руки держать, не сводить.  Широкая амплитуда движений.  Спину держим прямо.  Руки прямые.  Спину держим прямо.  Удерживаем равновесие. | Руки не сгибать.  Мяч не терять, вперёд не наклоняться.  Руки не сгибать, наклон выполнять точно в сторону.  Руки не опускать.  Руки не сгибать.  На каждый прыжок меняем впереди стоящую ногу.  Вдох, выдох |
| 4 | **Игра «Ляпки»** | 2 мин. | У каждого мяч, водящий должен осалить любого игрока. Кого осалит, тот и водящий следующий. | Нельзя брать мяч в обе руки. Свободное передвижение по залу с ведением. |
| **Основная часть (25мин.)** | | | | |
| 5 | **1.Степ в защитной стойке.**  **2.Передвижение в защитной стойке по разметке**  **3.Передвижение в защитной стойке в право, в лево, быстрый рывок.**  **Все три задания соединяем в одно.** | 3-4 раза.  3-4 раза.  3-4 раза.  3-4 раза. | Игроки выстроены в шахматном порядке. По команде выполняют степ на носочках  Игроки передвигаются в защитной стойке вперед, назад, в право, в лево.  Игроки передвигаются в защитной стойке в право, в лево, до боковой границы по конусу, затем делают рывок вперед до лицевой линии площадки. Спокойно возвращаются обратно.  Выполняют степ, передвижения вперед, назад, вправо, влево. В стороны с последующим рывком ускорения. | Игроки не должны оказаться на одной линии. Упражнение выполняется на носках.  При передвижении стелющийся шаг, исключая прыжки.  Игроки не должны оказаться на одной линии при боковых передвижениях.  Избегать столкновений. Соблюдать дистанцию. |
| 6 | **Ведение мяча**  - проход к кольцу, 2 шага, прыжок, бросок.  - выполняя ведение по кругу, бросок в кольцо в прыжке используя 2 шага. | 2-5 раз.  2-6 кругов | Игроки встают в пары, один защитник, другой с мячом нападает, выполняя проход и бросок в кольцо в прыжке с 2 шагов  Игроки встают в колонну друг за другом, мяч у каждого выполняют ведение и броски в кольцо с 2 шагов в прыжке. | Задания выполняются под музыку.  Сохранять дистанцию, соблюдать технику безопасности, следить за отскоком мяча  игроки поточным способом бросают в кольцо в движении с 2 шагов в прыжке. Следить чтоб не было пробежки. |
| 7 | Двухсторонняя игра в баскетбол | 5мин. | Игроки делятся на 2 команды | Соблюдать правила игры. |
| 8 | Имитация изученных классических лыжных ходов. | 3мин | Учащиеся встают в шахматном порядке и выполняют имитацию изученных лыжных ходов | Обратить внимание на работу рук и ног при выполнении имитации лыжных ходов |
| **Заключительная часть (1,5 - 2 мин)** | | | | |
| 9 | Эстафета: | 2мин. | Команды девочек и мальчиков, распределяются на две команды бросают штрафные броски, в течении 2-х минут по количеству забитых мячей подводиться итог. | Упражнения выполняются в колонне.  1 игрок на подборе. |
|  | Подведение итогов урока.  - организованный уход. | 1.5-2 мин | Что получилось, что нет.  оценка за урок. | Положительные стороны. |