**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 | Методическиеуказания | Организационные указания |
| **Подготовительная часть (15 мин.)** |
| 1 | Построение, сообщение задач занятия |  | Лопатки сведены, смотреть вперед. Выявление больных и освобожденных; наличие спортивной формы. | В шеренгуПовороты 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 сторонуСледить 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 шагаПомогать руками, выпрыгивать вверхсмотреть назад |
| 4 | ОРУ с баскетбольными мячами: используя игру «Вызов номеров»**1**. И.п.- стойка, ноги врозь, мяч внизу1. руки к груди2. руки вверх3. руки к груди4. 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 вверх2. наклон влево3. руки вверх4. наклон вперед5. руки вверх6. наклон вправо7. руки вверх8. 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 активноРуки 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 носочкахИгроки 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 шаговИгроки 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 мячаигроки 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. |