

ПЛАН-КОНСПЕКТ

открытого урока по баскетболу

в 6 «Б» классе.

Преподаватель: Циклаури Н.П.

г. Владикавказ

2015 г.

Тема урока:

1. Совершенствование техники передачи-ловли баскетбольного мяча в движении.
2. Закрепить прием и передачу мяча при встречном движении игроков.
3. Обучение штрафному броску.

Цель урока:

1. Совершенствование элементов баскетбола.
2. Привить детям любовь к баскетболу, воспитывать игровую дисциплину.
3. Формировать навыки самостоятельности.

Задачи:**Образовательные:**

1. Совершенствование техники передачи-ловли баскетбольного мяча в движении.
2. Закрепить прием и передачу мяча при встречном движении игроков.
3. Совершенствование техники штрафного броска.

Развивающие: Развитие скоростно-силовых, активности, точности.

Воспитательные: Воспитание активности, внимательности, точности.

Оздоровительные: Развитие ловкости и быстроты.

Тип урока: Обучение и совершенствование с выполнением пройденного материала.

Метод проведения: поточный, групповой, индивидуальный, игровой.

Место проведения: спортивный зал МБОУ гимназии №45.

Оборудование и инвентарь: свисток, баскетбольные мячи, манишки.

Дата проведения: 14.01.2015 г.

Ч/У	Содержание	Доз-ка	Организационно-методические указания
I ч 8-9 мин	<u>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</u>	8-9	Проверка готовности класса к уроку, настрой на рабочий лад. Напомнить, как найти пульс и помочь. Считаем 6 секунд, умножаем на 10. Добиться четкого выполнения строевых упражнений.
	Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Проверить наличие учащихся по списку.	мин. 1 мин	
	Измерение ЧСС в покое.	30 сек	
	Строевые упражнения на месте и в движении.	1 мин	

<p>Ходьба: а) на пятках, руки вверх; б) на внутреннем своде стоп, руки в стороны; в) на наружном своде стопы, руки к плечам</p>	1 мин	<p>Упражнения на координацию движения. Фронтальный способ выполнения. Исправлять ошибки.</p>
<p>Бег вокруг зала, бег правым боком, левым боком, приставными шагами в стойке баскетболиста; спиной вперед; «змейкой», прыжки с касанием высоких предметов; бег с остановкой по свистку и поворотом на 180°.</p>	2 мин	<p>Следить за осанкой, за дыханием и интервалом.</p>
<p>Ходьба. ОРУ на месте (на основные группы мышц):</p>	30 сек	<p>Восстанавливаем дыхание и согреваем пальцы рук.</p>
<p>1. И.П. Круговые движения головой на четыре счета влево; на четыре счета вправо.</p>	30 сек	<p>Вращения выполнять не спеша.</p>
<p>2. И.П. Правая рука вверх, левая вниз. Рывки руками: 1-2 рывок левой рукой; 3-4- рывок правой рукой.</p>	30 сек	<p>Следить за осанкой.</p>
<p>3. И.П. – О.С. а) Поворот направо, правая рука в сторону; б) И.П. в) Поворот налево, левая рука в сторону; г) И.П.</p>	30 сек	<p>Следить за четкостью выполнения упражнений.</p>
<p>4. Наклоны в сторону: И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1) Наклон влево. 2) И.П. 3) Наклон вправо. 4) И.П.</p>	30 сек	<p>Колени прямые, максимальный наклон в стороны.</p>
<p>5. 1-4 вращение туловища вправо; 5-8 вращение туловища влево.</p>	30 сек	<p>Ноги прямые, вращение в наклоне прогнувшись.</p>
<p>6. 1-8 глубокий выпад, левая вперед . 1-8 глубокий выпад, правая вперед.</p>	40 сек	<p>Левая прямая, пятка на полу, спина прямая.</p>
<p>7. 1-8 прыжки вверх на двух ногах.</p>	6-7 мин	<p>Прыжки как можно выше; ноги вместе и прямые.</p>

<u>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</u>			
II ч 28-29 мин	1. Круговые вращения мяча ладонями от себя к себе.	1 мин	Стараться не уронить мяч.
	2. Подачи мяча пальцами перед собой в быстром темпе.	30 сек	Мяч передается только пальцами, ладоней не касается.
	3. Ведение мяча: правой рукой по сигналу – ведение левой рукой (правой рукой попеременно)	1 мин	Ведение выполняется по возможности без зрительного контроля. Мяч ведется сбоку, а не перед собой. Соблюдать дистанцию.
	4. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	3-4 мин	При ловле принимать мяч на вытянутые руки, а затем сгибать их, подтягивая мяч к груди. При передаче делать шаг правой или левой ногой вперед, передавать мяч параллельно поверхности площадки.
	5. Ловля и передача мяча при встречном движении игроков. Ловля и передача мяча должны осуществляться в свободном беге: главное, чтобы учащиеся не стояли в ожидании мяча, а выбегали навстречу передаче.	3-4 мин	Выполнять двумя колоннами. О.В. на возможные ошибки и подсказать наилучшие способы их устранения.
	6. Совершенствование техники штрафного броска. а) Повторение техники (показ и объяснение). б) Расположение по кольцам. в) Выполнение штрафных бросков.	4-5 мин	При выполнении штрафного броска встать у линии штрафного броска, сделать 1-2 удара в пол, глубокий вдох-выдох, и на задержке дыхания выполнить бросок.
	7. Развитие ловкости и быстроты. Игра «Соревнования снайперов».	3-4 мин	Учащиеся в парах с пяти точек в радиусе 4-5 м от кольца. С каждой точки каждый игрок должен забивать мячи в течение 1 мин. По сигналу учителя идет смена мест бросков. Выигрывает та пара, которая забьет наибольшее кол-во мячей

<p>Ш ч 2 мин</p>	<p>8. Учебная игра 5x5 по упрощенным правилам.</p> <p>Ходьба на восстановление дыхания.</p> <p>Игра на внимание «Класс, смирно!»</p> <p>Построение в шеренгу. Подведение итогов урока.</p> <p>Домашнее задание: Выпрыгивание вверх из упора присев: девочки 15-20, мальчики 20-25 раз подряд.</p> <p>Отжимание от пола. Упражнения на брюшной пресс.</p> <p>Организованный уход с урока.</p>	<p>30 сек</p> <p>1 мин</p> <p>30 сек</p>	<p>Следить за правильным выполнением игры: ведения, бросков, ловли, передач. Не допускать пробежек. Не применять грубые приемы.</p> <p>Хорошее на уроке: что удалось, что не очень, на что обратить внимание.</p> <p>Выделить наиболее активных.</p> <p>Выставление оценок.</p>
----------------------	---	--	---

**План профессионального
самообразования учителя
физической культуры
Циклаури Нугзара Павловича**

Общешкольная тема:

«Дифференциация и индивидуализация обучения, переход на личностно - ориентированное образование и повышение качества образования через реализацию проекта модернизации образовательного процесса».

Общие данные об учителе.

1. Фамилия: Циклаури

Имя: Нугзар

Отчество: Павлович

2. Должность, место работы: учитель физической культуры, МБОУ гимназии №45

3. Пол: мужской

4. Дата рождения: 2.09.1954

5. Место рождения: с. Казбеги, Грузия

6. Образование: Высшее СОГУ факультет физического воспитания.

7. Ученая степень: почетный работник образования и науки РФ

8. Квалификационная категория: 1 категория
2010 г.- по должности "учитель"

9. Общий стаж работа: 37 лет

10. Стаж работы в системе образования: 37 лет

11. Стаж работы в данном коллективе: 22 года.

Циклаури Н.П.

План по самообразованию

Тема:

Организация системной работы по сохранению и
укреплению здоровья учащихся.

Цели самообразования:

- формировать способность к творческому саморазвитию, к творческой деятельности
- уметь видеть проблемы и преодолеть их
- обеспечить программирование своей деятельности, воплощение творческого замысла
- привитие потребности к занятию спортом, пропаганда здорового образа жизни
- антиникотиновые и антиалкогольная пропаганда, беседа о вреде наркотиков,
- вопросы полового воспитания
- личная гигиена, «Чистота-залог здоровья»
- развитие чутя к прекрасному, понимание прекрасного
- спортивные состязания между классами

Задачи:

- продолжить работу над повышением научно-теоретического уровня (области теории и методики преподавания физической культуры)
- разработать и внедрить в практику образовательной деятельности программу по ф.к.
- изучить психологические и возрастные особенности школьников
- разработать методические рекомендации, поурочное и тематическое планирование
- совершенствовать спортивное мастерство для достижения высоких спортивных результатов в районных, городских и республиканских соревнованиях различного уровня
- воспитать силу воли к победе, коллективизму, взаимовыручке
- воспитание нравственности, элементарных навыков поведения, понимания красоты общения
- воспитание гуманной личности (милосердия, доброты, доброжелательности и взаимовыручки)
- стремление к миру, добрососедства, понимания ценности человеческой жизни через спорт

Циклаури Н.П.

План по самообразованию

Тема:

Воспитание у школьников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

План профессионального самообразования учителя физической культуры.

Циклаури Нугзара Павловича.

Тема самообразования.

Воспитание у школьников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Цель самообразования:

- Формировать способность к творческому саморазвитию, к творческой деятельности.
- Уметь видеть проблемы и преодолеть их.
- Обеспечить программирование своей деятельности, воплощение творческого замысла.
- Привитие потребности к занятию спортом, пропаганда здорового образа жизни
- Антиникотиновые и антиалкогольная пропаганда, беседа о вреде наркотиков.
- Вопросы полового воспитания.
- Личная гигиена «Чистота – залог здоровья».
- Развитие чувства к прекрасному, понимание прекрасного.
- Спортивные состязания между классами.

Задачи:

- Продолжить работу над повышением научно-теоретического уровня (области теории и методики преподавания физической культуры).
- Разработать и внедрить в практику образования деятельности программу по ф/к.
- Изучить психологические и возрастные особенности школьников.
- Разработать методические рекомендации, поурочное и тематическое планирование.
- Совершенствовать спортивное мастерство для достижения высоких спортивных результатов в районных, городских и республиканских соревнованиях различного уровня. Воспитать силу воли к победе, коллективизму, взаимовыручке.
- Воспитание нравственности, элементарных навыков поведения, понимание красоты общения.
- Воспитание гуманной личности, милосердия, доброты, доброжелательности и взаимовыручки.
- Стремление к миру, добрососедства, понимание ценности человеческой жизни через спорт.

Основные направления самообразования:

- Профессиональные (предмет преобразования) и методические (педагогические технологии, формы методы и принципы обучения информационно – компьютерные технологии).
- Психологическая – педагогические (Ориентирование на учеников и родителей.)

План профессионального самообразования учителя физической культуры Циклаури Нугзара Павловича.

Тема самообразования

Организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Цель самообразования:

- Формировать способность к творческому саморазвитию, к творческой деятельности
- Уметь видеть проблемы и преодолеть их
- Обеспечит программирования своей деятельности, воплощение творческого замысла
- Привитие потребности к занятию спортом, пропаганда здорового образа жизни
- Антиникотиновые и антиалкогольная пропаганда, беседа о вреде наркотиков
- Вопросы полового воспитания
- Личная гигиена, «Чистота – залог здоровья»
- Развитие чутья к прекрасному, понимание прекрасного
- Спортивные состязания между классами

Задачи:

- Продолжить работу над повышением научно – теоретического уровня (области теории и методики преподавания физической культуры)
- Разобрать и внедрить в практику образования деятельности программу по ф.к.
- Изучить психологические и возрастные особенности школьников
- Разработать методические рекомендации, порочное и тематическое планирование
- Совершенствовать спортивное мастерство для достижения высоких спортивных результатов в районных, городских и республиканских соревнованиях различного уровня.
- Воспитать силу воли к победе, коллективизму, взаимовыручке
- Воспитание нравственности, элементарных навыков поведения, понимание красоты общения
- Воспитание гуманной личности (милосердия, доброты, доброжелательности и взаимовыручки)
- Стремление к миру, добрососедства, понимание ценности человеческой жизни через спорт

Основные направления самообразования:

- Профессиональные (предмет преподавания) и методические (педагогические технологии, формы, методы и приемы обучения информационно – компьютерные технологии)
- Психолого – педагогические (Ориентирование на учеников и родителей)

- схрана здоровья,
- психологические (имидж, общение, искусство влияния, лидерские качества и др.),
- правовые,
- эстетические (гуманитарные),
- социальные (участие в жизни социума микрорайона)

Источники самообразования:

СМИ, в том числе: специализированная литература (методическая, научно-популярная, публицистическая, художественная), Интернет, медиа-информация на различных носителях, семинары, конференции, лектории, мероприятия по обмену опытом, мастер-классы, курсы повышения квалификации, экскурсии, театры, выставки, музеи, концерты.

Формы самообразования:

Индивидуальная – через индивидуальный план, групповая – через участие в деятельности школьного и городского методических объединений учителей естественнонаучного цикла, а также через участие в жизни школы.

Ожидаемый результат самообразования:

- повышение качества преподавания предмета (для учащихся: качество ЗУН не менее 60%; участие в конкурсах – не менее 50%)
- разработка, апробирование и рецензирование в РИПКРО методических пособий, статей, учебных рабочих программ, сценариев внеклассных мероприятий с применением ИКТ;
- разработка и апробирование дидактических материалов, тестов, наглядностей, создание электронного комплекта педагогических разработок;
- выработка методических рекомендаций по применению новой информационной технология на уроках физкультуры
- разработка и проведение открытых уроков, мастер-классов, обобщений опыта по исследуемой теме;
- доклады, выступления на заседаниях МО, участие в конкурсах и конференциях с обобщением опыта.

Планируемые результаты самореализации:

- разработка комплекта электронных уроков
- разработка пакета материала в электронном виде, в том числе:
 - ❖ разработка комплекта раздаточного материала по предмету (карточки, задания и вопросы по предмету);
 - ❖ пакета олимпиадного материала для подготовки учащегося
 - ❖ пакета административной документации методического предметного объединения
 - ❖ пакета материалов по одной из педагогических технологий (интерактивное, дифференцированное обучение с применением игровых моментов)
 - ❖ базы данных методик обучения,

- ❖ пакета сценариев уроков с применением информационных технологий
- ❖ пакета документации по организации и занятий кружковой работы
- ❖ пакета психолого - педагогических материалов для учителя

№	Разделы плана	Содержание деятельности	Сроки	Форма результатов
1	Изучение психолого-педагогической, методической литературы	1.Чтение научно-методической литературы 2.Обзор в Интернете информации по химии и биологии, педагогике, инновационным технологиям	Систематические	Конспекты Памятки Рекомендации
2	Разработка программного-методического обеспечения а) научно методическая работа	1.Изучение и внедрение в практику своей работы технологии на основе мотивации и активизации учащихся. 2.Организация проектно-исследовательской работы учащихся.	В течении года	Программы и учебно-тематические планы
	б)опытно-экспериментальная работа	1.Разработка и апробация программ по предмету. 2.Разработка и апробация учебной рабочей программы по физкультуре с применением ИКТ	2013-2014 учебные годы	Учебные рабочие программы, тестирующие программы, методико-дидактические материалы
3	Изучение информационных-коммуникационных технологий	1.Освоение новых компьютерных программ и ТСО (интерактивная доска, компьютер). 2.Разработка пакета материала в электронном виде	В течении года	Конспекты уроков, методико-дидактические материалы
4	Участие в методических школьном и городском советах, в жизни школы.	1.Проведение открытых уроков, мероприятий, мастер-классов для учителей школы и города 2.Выступление на заседании школьного МО с самоанализом 3.Общение с коллегами в школе, городе	В течении года	Конспекты мероприятий, в том числе и посещенных

5	Обобщение опыта	<p>1.Разработка конспектов уроков.</p> <p>2.Разработка индивидуальных дифференцируемых заданий для учащихся</p> <p>3.Разработка комплекта олимпиады по физической культуре</p> <p>4.Участие в спортивных соревнованиях районного, городского и республиканского уровня.</p> <p>5.Выход на социум микрорайона через организацию внеклассной работы с учащимися школы.</p>	В течение года, по плану МО	Комплекты методико-дидактических электронных материалов
6	Повышение квалификации по физической культуре	<p>1.Решение задач, тестов и других заданий по физической культуре повышенной сложности или нестандартной формы.</p> <p>2.Посещение уроков свои коллег.</p> <p>3.Прохождение предметных курсов по физической культуре, в том числе и дистанционных.</p>	В течение года	