**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ЛИЦЕЙ № 36» ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**410052, г. Саратов, ул. Одесская д. 7, телефон: 63-15-40, 34-05-74, 34-09-55**

План проведения открытого мастер-класса по баскетболу с учащимися 10 класса

учителя физической культуры Храпова Олега Евгеньевича

**Тема:**

**Развитие скоростно-силовых, координационных качеств, общей и скоростной выносливости на базовом виде спорта (баскетбол).**

**Образовательная задача:** формирование у учащихся координационных и кондиционных способностей*,* совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых для самостоятельного использования физических упражнений, в целях своего физического развития и совершенствования.

**Воспитательная задача:** комплексно развивать координацию, силу, скорость, выносливость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.

**Оздоровительная задача:** содействие достижению гармоничности в физическом развитии, формированию правильной осанки, подготовки организма к постепенно возрастающим нагрузкам.

**Цели:**  1.Повторение техники ведения мяча (левой, правой рукой), передачи и приёма мяча в движении. Развитие координационных и скоростных качеств.

2. Повторение и совершенствование техники и точности броска в движении. ТТД и взаимодействие партнёров на игровой площадке.

3. Развитие выносливости и силы. Развитие и воспитание волевых качеств, выносливости.

**Учебные вопросы:**

1. Теоретические сведения (вопрос – ответ), диалог с учащимися. Подготовительные упражнения с мячом.

2. Совершенствование технических и тактических действий (ТТД)

3. Упражнения на развитие координации, силы, скростной и общей выносливости. ОФП. 2х-сторонняя игра в стритбол (3х3)

**Средства:** физические, специальные и подготовительные упражнения.

**Спортивный инвентарь:** мячи набивные (3кг.) – 4 шт.,скакалки — 5 шт., мячи баскетбольные — 12 шт., секундомер.

**Время проведения:** 15 - 20минут.

**Дата проведения:** 11.12.2014г.

**Время начала мастер класса:** 15 ч. 40 мин.

О**сновная часть занятия**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап образовательного процесса** | **Деятельность учителя** | | **Деятельность учащегося** |  | |
| **Личностная** | **Регулятивная** | **Познавательная** |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Подготовительная часть:**  **(1- 2 минуты)**  Контроль домашнего задания по теме «*Баскетбол»:*  *Вопрос :* ***« Что такое - выносливость?»***  ***Выносливость*** *- это способность совершать работу заданного характера в течение возможно более длительного времени. ( - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности)*  *Вопрос:* ***«Что такое - скоростная выносливость?»***  ***Скоростная выносливость*** *- это способность человека по возможности продолжительнее выполнять мышечную работу с околопредельной и предельной для себя интенсивностью. Скоростная выносливость проявляется в* *основном в деятельности, предъявляющей повышенные требования к скоростным параметрам движений в зонах субмаксимальной и максимальной мощности работ, в течение длительного времени без снижения эффективности действий.*  *Под скоростной выносливостью понимается способность к поддержанию предельной и околопредельной быстроты движений в течение определённого времени без снижения эффективности профессиональных действий.*  *Вопрос:* ***«Что такое – координационная выносливость?»***  ***Координационная выносливость****– это выносливость, которая проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся выполнением продолжительное время многообразием сложных технико-тактических действий (спортивные игры, спортивная гимнастика, фигурное катание и т.п.).*  ***Основная часть занятия:***  ***13 – 18 минут.***  ***Задание 1 (фронтально).*** *(челночный бег с ведением мяча правой, левой рукой) Объём работы: 2п. х 6 отрезков – 54м.*  ***СУ – на расслабление и восстановление дыхания***  ***Задание 2 (фронтально****). семенящий бег на месте с ведением мяча правой, левой рукой и ускорением вперёд. Объём работы: 2п. х 4 отрезка – 36м.*  ***Задание 3.*** *Передача мяча в движении без ведения мяча (бросок в движении, подбор мяча) Возвращение обратно трусцой с ведением мяча. Объём работы: 4 повторения – 104м.*  ***Задание 4 (групповое).*** *Розыгрыш мяча в атаке 2х1 (ведение, передача, за бегание партнёру за спину «крест» (заслон), розыгрыш, бросок). Игра в обороне (защите) - отбор мяча. Группа -5 (6) человек.*  ***Задание 5.*** *Вторая группа – 6 (7) человек. Индивидуальная работа с набивным, баскетбольным мячом (ведение, дриблинг) . Объём работы: – 2 мин*.  ***СУ – на расслабление и восстановление дыхания***  ***Задание 6.*** *Розыгрыш мяча в атаке 3х2 с за беганием партнёру за спину «восьмёрка» (игра в защите – отбор мяча). Объём работы: – 2 мин.*  ***СУ – на расслабление и восстановление дыхания***  ***Задание 7.*** *2х сторонняя учебная игра – стритбол 3х3 на одно кольцо (6 чел)*  ***СУ – на расслабление и восстановление дыхания***  ***Задание 8.***  *Вторая группа - ОФП: подтягивание в/висе, прыжки (скакалка). Объём работы: – 2 мин.*  ***Подведение итогов***  *Комплекс восстановительных упражнений на расслабление и восстановление дыхания.*  *Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание Учитель задает вопросы:*  *- что нового узнали на уроке?*  *- какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке?*  *- оцените свою работу на уроке*. | | *Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок*    *Задавать вопросы. Корректировка ответа учащихся.*  *Концентрация внимания.*  *Выполняется в движение*  *При выполнении упражнений сохранять дистанцию, интервал*  *Выполняется в движение шагом, бегом, на месте. Восстанавливаем пульс, дыхание, расслабляем мышцы.*  *Концентрация внимания.*  *Следить за техникой выполнения ведения, исправлять ошибки*.  *Концентрация внимания.*  *При выполнении упражнений сохранять дистанцию, интервал.*  *Выполняется 4 раза*  *Выполняется одновременно с заданием № 5 (по отделениям)*  *Чёткая концентрация внимания на ведении, передачи, приёме и розыгрыше мяча.*  *Выполняется одновременно с заданием № 4 (по отделениям)*  *Выполняется в движение шагом, бегом, на месте. Восстанавливаем пульс, дыхание, расслабляем мышцы.*  *Выполняется в движение*  *Концентрация внимания.*  *При выполнении упражнений сохраняется дистанция, интервал.*  *Выполняется в движение шагом, бегом, на месте. Восстанавливаем пульс, дыхание, расслабляем мышцы.*  *Выполняется одновременно с заданием № 8 (по отделениям)*  *Выполняется в движение шагом, бегом, на месте. Восстанавливаем пульс, дыхание, расслабляем мышцы.*  *Выполняется одновременно с заданием № 7(по отделениям)*  *Выполняется в движение шагом*  *Выполняется в движение шагом. Восстанавливаем пульс, дыхание.*  *- У вас все получилось, вы молодцы!*  *Но нам есть, к чему стремится, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими.*  *Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ*  *Ставим УЗ на дом* | *формирование интереса*  *Развитие чувства ритма*  *Соблюдать безопасный интервал, дистанцию.*  *Выполнять специальные упражнения на расслабление, восстановление дыхания.*  *Сосредоточить и настроить внимания учащихся.*  *Внимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок*  *Активное включение в выполнение двигательного действия; взаимодействие со сверстниками; развитие внимания*  *Активное включение в выполнение двигательного действия; взаимодействие со сверстниками; развитие внимания*  *Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности.*  *Постоянно развивать, совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения*  *Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам;*  *Выполнять специальные упражнения на расслабление, восстановление дыхания.*  *Постоянно развивать, совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения*  *Активное включение в выполнение двигательного действия; взаимодействие со сверстниками; развитие внимания*  *Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.*  *Осознать нужность домашнего задания* | *Активное участие в диалоге с учителем.*  *Умение отбирать нужную информацию.*  *Самостоятельно выстраивают ответы на вопросы с помощью инструкций учителя*.  *Активное участие в диалоге с учителем.*  *Умение отбирать нужную информацию.*  *Самостоятельно выстраивают ответы на вопросы с помощью инструкций учителя*  *Оказывать помощь и помогать сверстникам анализировать допущенные*  *ошибки и исправлять их.*  *Осуществлять самоконтроль, исправлять допущенные ошибки.*  *Быть внимательным, учиться сосредоточить*  *внимание при выполнении*  *основных элементов техники.*  *Умение собраться, настроиться на деятельность.*  *Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.*  *Ориентироваться по действиям партнеров.*  *Условия, необходимые для достижения поставленной цели*  *Определить смысл поставленной задачи*  *Оказывать помощь и помогать сверстникам анализировать допущенные*  *ошибки и исправлять их.*  *Осуществлять самоконтроль, исправлять допущенные ошибки*  *Ориентироваться по действиям партнеров.*  *Умение собраться, настроиться на деятельность.*  *Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.*  *Ориентироваться по действиям партнеров*  *Оказывать помощь и помогать сверстникам анализировать допущенные*  *ошибки и исправлять их*  *Осуществлять самоконтроль, исправлять допущенные ошибки*  *Условия, необходимые для достижения поставленной цели*  *Определить смысл поставленной на уроке УЗ*  *Оценивают свою работу на уроке, что получилось, над чем предстоит ещё поработать, прослушивают оценку учителя.*  *Вычленять новые знания*. | *Весь класс во фронтальном режиме слушает учащихся.*  *Совместно с учителем участвуют в диалоге*  *Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.*  *Умение сосредоточиться для достижения цели*  *Анализировать собственные ошибки*  *Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.*  *Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов.*  *Анализ полученной информации*  *Умение сосредоточиться для достижения цели*  *Умение выделять необходимую информацию для достижения поставленных целей (зад*ач).  *Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.*  *Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов*  *Анализ полученной информации*  *Умение сосредоточиться для достижения цели*  *Умение выделять необходимую информацию для достижения поставленных целей (задач).*  *Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.*  *Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов*  *Анализ полученной информации*  *Умение сосредоточиться для достижения цели*  *Умение выделять необходимую информацию для достижения поставленных целей (з*адач)  *Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.*  *Умение выделить положительные (отрицательные) стороны двигательного упражнения (действия). Увидеть сильные и слабые стороны. Сделать вывод: «над чем необходимо работать?», «что развивать?».*  *Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ*  *Обсуждают работу на уроке.*  *Повторяют новые полученные знания на уроке.*  *Оценивают свою деятельность* |
|  | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |