**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* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |