Открытый урок

на РМО учителей физической культуры в школе № 7

Проводит: Пономарев В.А.

Время проведения: 13 ноября 2014 г.

Место проведения: Спортзал школы № 7.

Класс: 9 а.

Тема: «Совершенствование элементов игры в баскетбол».

***Цели и задачи***:

1. Выработка общей физической подготовки учащихся эффективным методам при  
   постоянной активности учащихся на уроке.
2. Развитие быстроты, ловкости, точности движения, координации.
3. Совершенствовать технические приемы баскетбола (передача мяча, ведение, броски по

кольцу).

1. Привлечь учащихся к спортивным играм.

Образовательные задачи: (предметные результаты)

1. Развивать физические качества (силы, ловкость, быстрота) в подвижных играх, как  
   основу технических действий базовых спортивных игр.

***Оздоровительные задачи***:

1. Формирование правильной осанки, культуры двигательной активности обучающихся  
   на уроке.

Развивающие задачи: (метапредметные результаты)

1. Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности.
2. Развивать умение, планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным  
   действиям.
3. Развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной  
   форме.

Воспитательные задачи: (личностные результаты)

1. Содействовать активному отдыху с помощью спортивных игр.
2. Формировать самооценку и умение личностно самоопределяться в игровой и  
   спортивной деятельности.
3. Формировать умение проявлять дисциплинированность, внимательность к друг другу.

***Место проведения***: спортивный зал  
***Продолжительность урока***: 45 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| 1. | I. Вводная часть.  Построение учащихся. Прием рапорта. Приветствие. Объяснение задач урока. Проверить пульс. Выполнение строевых команд: «Равняйсь», «Смирно», «Направо», «Налево», «Кругом», «Налево». На месте «Шагом марш», «В обход налево по залу шагом марш». | 3 мин. | Выполнение строевых команд четкое и правильно. |
| 2. | Упражнения на осанку в ходьбе.  «Бегом марш» С.Б.У. Бег по диагонали со сменой направления по кругу. Передвижения правым, левым боком, прыжки на правой, левой ноге, многоскоки по диагонали, прыжок под кольцом. «Шагом марш». Проходя берем скакалку. Через центр налево в колонну по четыре марш. |  | Голова, туловище прямо, смотреть вперед, следить за работой рук, ног.  Г |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3. | Скакалки на пол перед собой. ОРУ со скакалками.  - Восстановление дыхания.  ИП - ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.  1-2 - поднимаем руки через стороны вверх над головой - глубокий вдох.  3-4 - опускаем руки - выдох. | 5-6 раз | Разминку проводит ученик, а учитель дает методические указания. |
|  | - Разминаем мышцы шейного отдела. Повороты головой в правую и левую сторону, вращение головой на 4 счете.  1-2 - поворот направо.  3-4 - налево.  1-4 - вращение головы в правую, левую стороны. | 3-4 раза  3-4 раза |  |
|  | - ИП - ноги на ширине плеч, руки в стороны, вращение рук (вперед, назад).  1-4 - вращение кистей.  1-4 - вращение в локтевых суставах.  1-4 - вращение в плечевом суставе. | 5-6 раз | Максимальная амплитуда вращения. |
|  | - ИП - ноги на ширине плеч, руки в замок перед грудью.   1. - руки выпрямить вперед, ладони развернуть. 2. - ИП. 3. - руки вверх, ладони развернуть. 4. - ИП. | 3-4 раза | Руки выпрямлять до конца, туловище прямо. |
| 4. | Взять скакалку и свернуть в четверо.  - ИП - ноги на ширине плеч, скакалка натянута, опущена вниз.   1. - поднимаем скакалку вверх над головой - шаг правой ногой назад - прогнуться. 2. - ИП. 3. - тоже, шаг назад левой ногой - прогнуться. 4. - ИП. | 4-5 раз | Руки прямые, ноги прямые, прогнуться. |
|  | ИП - тоже, ноги на ширине плеч, скакалка натянута внизу.   1. - поднять руки вверх, скакалка натянута над головой. 2. - опустить скакалку за голову. 3. - скакалка натянута, руки над головой. 4. - ИП - опускаем руки вниз, скакалка натянута. |  | Г олова прямо, плечи развернуты. |
|  | - ИП - тоже.   1. - руки перед собой. 2. - поворот в левую сторону. 3. - поворот прямо, скакалка перед собой. 4. - ИП. | 4-6 раз | Во время поворота скакалка натянута, держать на уровне плеч, ноги находятся неподвижно. |
|  | * ИП - ноги вместе, руки опущены вниз, скакалка натянута.   1 - шаг вправо, скакалка вверх над головой.  2-3 - наклон в правую сторону.  4 - приставляем ногу, опускаем скакалку вниз.   * ИП.   1 - шаг влево, скакалка вверх.  2-3 - наклон туловища в левую сторону.  4 - ИП. | 4 раза | Туловище держать прямо, вперед не наклоняться.  Л |
|  | - ИП - ноги на ширине плеч, скакалка натянута сзади за спиной.  1-2-3 - наклон вперед.  4 - ИП. | 5-6 раз | Во время наклона ноги в коленях не сгибать, держать прямо. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | - ИП - ноги вместе, скакалка натянута внизу.   1. - выпад правой ногой вперед, скакалка натянута, руки поднять вверх. 2. - ИП. 3. - выпад левой ноги, руки вверх. 4. - ИП. | 3-4 раза | Туловище держать прямо. |
|  | - ИП - ноги вместе, скакалка натянута перед собой.   1. - мах правой ногой. 2. - ИП. 3. - мах левой ногой. 4. - ИП. | 4-6 раз | Во время маха носком касаться скакалки, при этом нога в колене прямая. |
|  | - ИП - ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, скакалка натянута.  1-2-3-4 - вращение туловища в правую сторону. 1-2-3-4 - вращение туловища в левую сторону. | 2-3 раза | Руки прямые, скакалка натянута, амплитуда вращения максимальная. |
|  | - ИП - ноги вместе, скакалка внизу натянута.   1. - приседание, скакалка перед собой натянута. 2. - ИП. 3. - приседание, скакалка над головой, руки вверх. 4. - ИП. | 5-6 раз | Туловище держать прямо, приседание полностью. |
|  | - ИП - скакалку развернуть и опустить за спину. Прыжки через скакалку на 2-х ногах. | 30-40  прыжков | Прыжки делать произвольно. |
|  | - Скакалку положить перед собой на пол и сделать упражнение на дыхание. Измерить пульс. Свернули скакалку и проходя положить ее на место. | 4-6 раз | Глубокий вдох и полностью выдох. Восстановление дыхания. |
|  | Перестроение в колонну по два. |  |  |
|  | II. Основная часть. |  |  |
| 1. | Совершенствование. Работа в парах. Факты. Передача б/мяча двумя руками от груди, с отскоком о пол, одной рукой, прием 2-мя руками, двумя из-за головы. |  | Во время передачи руки выпрямляем до конца. |
| 2. | Бросок по кольцу в парах:  а) девочки от груди;  б) мальчики - кистьевой бросок от головы. |  |  |
| 3. | Совершенствование ведения мяча: правой, левой рукой, на месте, в движении. Ведение мяча с переводом его правой - левой и обратно.  /\* |  | Стоя на месте ведение мяча правой, левой рукой в стороне от туловища. Мяч отскакивает на уровне пояса, кисть расслаблена. Мяч отскакивает на уровне пояса, кисть расслаблена. |
| 4. | Ведение с передачей любым способом. |  | Следить за техникой ведения мяча. |
| 5. | Ведение с изменением направления и броском мяча по кольцу  . | 2 раза | При передвижении не кричать, кисть накладывая сбоку. |
| 6. | Передача в парах в движении с броском по кольцу. |  | Стараться делать не больше 2-х шагов, т.е. передачи без пробежек. |
| 7. | Бросок в кольцо после двойного шага. |  |  |
| 8. | Штрафной бросок. |  | - |
| 9. | Перестроение для передачи мяча при встречном движении. |  | III - III |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10. | Игра «Мяч капитану» - (капитан перед командой, лицом к ним, передача игроку, прием от него - игрок садится, так далее, последний меняется с капитаном до тех пор пока капитан не вернется на место. |  | Капитан в стойке баскетболиста. Закрепление пройденных передач (2-мя от груди, одной и двумя из-за головы). |
| 11. | Ведение мяча на скорость. |  | Стараться вести правильно при этом не теряя мяча. |
| 12. | Бросок мяча в перекладину, ведение с изменением направления. |  | Ведение правой, левой рукой. |
| 13. | Бросок в кольцо после ведения, приближенный к игровой ситуации. |  | Ведение одной рукой, не делать 2-го ведения. |
| 14. | Броски в кольцо до 3-х раз. | 3 раза | Во время броска рассчитывать амплитуду поцадания. |
| 15. | Обязательное попадание в кольцо. |  |  |
|  | III. Заключительная часть. |  | Руки в замок поднимаем над головой и прощаемся. Выход из зала. |
| Перестроение в одну шеренгу. Измерить пульс. Подведение итогов.  Выполнение решаемых задач.  Доступность цели, отметить лучших, отстающих. Задание на самоподготовку.  Окончание урока. |