# ОТКРЫТЫЙ УРОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

# Тема: «Бросок мяча в движении» (7 класс)

# Разработчик: Кузнецов Вячеслав Николаевич

# учитель физической культуры

# 2019 г.

**Аннотация**

Данная разработка представляет собой конспект урока физкультуры на тему: «Бросок мяча в движении», которая входит в раздел «Спортивные игры» и решает одни из главных задач физического воспитания: развивает интерес к занятиям физической культурой и формирует у детей потребность в личном физическом совершенствовании. Урок разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта

Урок состоит из 3 частей:

1. Подготовительная часть. В подготовительной части урока обучающиеся выполняют: упражнения в движении; овладение техникой ведения мяча. Подготовка к основной части урока путем разминки всех частей тела выполнением упражнений с мячом и без.

2. Основная часть. В основной части урока обучающиеся изучают технический элемент броска мяча в корзину в движении, после чего игровым методом закрепляют изученный материал.

3. Заключительная часть. В заключительной части идет подведение итогов урока, выставление оценок.

**Задачи урока**

*Цель:* Формирование технических навыков броска мяча в движении в спортивной игре «баскетбол».

*Задачи:*

1.Закрепить имеющиеся и развить новые навыки владения баскетбольным мячом.

2.Изучить технический прием «бросок мяча в движении».

3.Воспитать целеустремленность при выполнении технических элементов, чувства коллективизма.

*Тип урока:* Закрепление старого материала и изучение нового материала по теме: «Бросок мяча в движении».

*Метод проведения:* групповой, индивидуальный, игровой.

*Инвентарь:* баскетбольные мячи, баскетбольные щиты, свисток, секундомер.

**Содержание урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть 8-10 мин.** | | |
| 1.Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.  Правила поведения и техника безопасности на уроке.  ЧСС за 15 с. |  | Фронтальный метод.  Лопатки сведены, смотреть вперед, наличие с/формы, обуви.  Готовность учеников к уроку. |
| 2. Ходьба, её разновидности с изменением положения рук: на носках руки в стороны, на пятках руки за голову, перекат с пятки на носок, с выпрыгиванием вверх. | 2 мин. | Следить за положением осанки, отталкиванием стопы и смягченное приземление. |
| 3. Бег, его разновидности, приставными левым боком вперед, правым боком вперед, бег с толчком одной прыжок вверх, потянуться рукой вверх, обычный бег с переходом на ходьбу.  Построение для проведения ОРУ. | 2 мин. | Следить за правильностью выполнения приставного шага, нога ставится с носка руки на пояс, следить за положением туловища во время бега. |
| 1. И. п. – ноги на ширине плеч.  1-2-3 – подняться на носки, руки вперед вверх. 4 – и. п. | 4-6 раз | Вдох  Выдох |
| 2. И. п. – ноги на ширине плеч.  1. – руки вперед вверх, подняться на носки.  2. – руки вниз – назад.  3-4. – и. п. | 6-8 раз | Подняться на носки - выше. |
| 3. И. п. – ноги на ширине плеч.  31. – круг руками назад вверх.  2. – вперед вниз.  -4 – то же самое. |  | Круг выполняется по полной амплитуде. |
| 4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу, пальцы сплетены.  1. – подняться на носки, руки вверх.  2. – и. п.  3-4 – то же самое. | 6-8 раз | Ладони вверх, голова вверх. |
| 5. Прыжки на носках  1-4 – на левой,  1-4 – на правой,  1-4 – на обеих, руки на пояс. | 4-5 раз |  |
| **Основная часть 25-30 мин.** | | |
| Упражнения для повторения (Закрепить технику передвижений, ведения мяча, передач и ловли мяча).  Ведение мяча бегом в одну сторону правой рукой обратно левой, в центре с остановкой и ведением мяча с разной высотой отскока. Передача от плеча. | 2 мин. | Перед выполнением упражнения познакомить с правилом «передвижения» и напомнить правило «ведения мяча». При ведении мяча в низкой стойке, высоту отскока мяча снижать за счёт сгибания ног. Акцентировать внимание на ведении мяча без зрительного контроля. |
| Ведение до центра, остановка в два шага. Повороты на месте, передача от груди с отскоком от пола.  Обратно передвижение спиной вперёд. | 2 мин | Внимание на правильность выполнения поворотов на месте. Передача на уровень пояса. |
| Ведение со сменой рук и с акцентированием внимания уч-ся на ведении без зрительного контроля мяча. Передача от груди. | 2 мин. | Необходимо напомнить о ТБ при ведении без зрительного контроля мяча. Не наклонять голову вниз. |
| Обучение элементам техники броска в движении.  Ведения мяча до центра сделать широкий шаг правой и короткий стопорящий шаг левой ногой и в прыжке направить мяч партнёру броском. Приземление на толчковую ногу. | 3 мин. | В процессе выполнения уч-ся указывать на ошибки: первый шаг направлен вверх; прыжок направлен вперёд; поперечное размахивание руками с мячом во время шагов; неполное выпрямление бросающей руки; выпуск мяча не в высшей точке прыжка. |
| Ведения мяча до центра сделать широкий шаг правой и короткий стопорящий шаг левой ногой и в прыжке направить мяч партнёру броском. Приземление на обе ноги. | 3 мин. | Акцентировать внимание уч-ся на то, что во время прыжка игрок выносит мяч вверх и перекладывает его на кисть правой руки.  Перестроить в две шеренги в дальней левой и правой части зала. |
| Обучение основам техники броска в кольцо в движении после ведения.  Объяснение и показ упражнения.  Данный бросок чаще других используется для атаки корзины в движении с близкого расстояния. В основе его лежит двухшажная техника. Мяч ловится под широкий шаг правой ноги (для правшей). Последующий шаг левой укороченный, стопорящий, заканчивается отталкиванием почти вертикально вверх. Мяч выносится на кисть правой руки и в высшей точке прыжка мягким движением кисти направляется в щит. Игрок приземляется на одну или обе ноги. | 3 мин. | Построение в 2 шеренги лицом к баскетбольному щиту, где будет осуществляться показ упражнения. При показе использовать также плакаты.  Перестроить в колонну по два в дальней левой части зала. |
| Броски по кольцам на разной высоте от пола. (4 кольца). В центре ведение «змейкой». | 6 мин. | Указания учителя и самоконтроль.  Дистанция 5-6 м.  Основное внимание уделить броскам с отражением от щита. |
| Взаимодействия игроков 2-0, 2-1.  Броски после передачи мяча партнёром. | 5 мин. | Правильность выполнения передачи на ход.  Внимание на выполнение шагов и исключение пробежек.  Мячи убрать. Оставить только два мяча. Разделить класс на 4 команды. |
| Игра «Борьба за мяч» (действия в защите).  Игрок после ловли мяча должен остановиться и выполнить действия по защите мяча и передачу. Игроки его команды стараются выйти на свободное место для получения мяча.  Другая команда старается вырвать, выбить или перехватить мяч. | 5 мин. | Указания учителя по действиям игроков. |
| **Заключительная часть 5 мин.** | | |
| Ходьба с упражнениями на восстановления дыхания.  Построение в шеренгу. Измерение ЧСС  Подведение итогов. Оценки за урок. Домашнее задание.  Организованный уход. | 4 мин. | В колонну по одному, дистанция два шага, восстановить дыхание.  По росту возле линии. В норме ЧСС составляет 90 уд/мин.  Выявление мнений учащихся о результативности их деятельности, обобщение высказываний учащихся, выделение лучших и выставление оценок за урок. |