**План-конспект открытого урока для 11класса из раздела «игровая четверть».**

**Тема:** Упражнения для отработки броска в кольцо**.**

**Цели проведения урока:**

**-** формирование двигательных навыков у обучающихся;

**-** привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Тип урока:** комбинированный.

**Форма организации:** традиционная.

**Методы обучения:**словесный, наглядный, фронтальный, игровой, соревновательный.

**Задачи урока:**

* ***Образовательные:***

- совершенствование броска в кольцо с места и в движении.

* ***Развивающие:***

- развитие  двигательной активности, быстроты и координации.

* ***Воспитательные:***

- продолжать воспитывать морально волевые качества, улучшение координации;

- продолжать развивать трудолюбие, инициативность, развивать умение работать в коллективе.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** Баскетбольные мячи.

**Время проведения:** 45-минут.

**Дата проведения**:24.02.08г.

**Учитель:** Ханапов Магомед Абдулаевич

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Этапы работы** | **Содержание** | **Время****минут** | **Организационно-методические указания** |
| I-ч. | ***Подготовительная часть***Организационный момент.**Цель**: 1.Мотивация деятельности обучающихся.Организовать коллектив класса, овладеть вниманием.2.Психофизиологическая подготовка обучающихся к усвоению содержания урока.3.Достичь среднего уровня физической нагрузки.Организовать постепенное включение в работу органов и систем, разогревание опорно-двигательного аппарата обучающихся.**Форма организации**: фронтальная.**Способ выполнения:** одновременный.**Задача:** Обеспечить плавный переход от подготовительной части урока к основной. | **1.Построение, приветствие.** Сообщение задач урока.**2. Специальные беговые упражнения:**- медленный бег;- бег приставными шагами правым и левым боком;- бег с высоким подниманием колен руки согнуты в локтях перед собой;**3. Прыжки на правой ноге, на левой (ёлочкой).;**Упражнения на восстановление дыхания:Руки вверх-вдох,Вниз-выдох.**4. ОРУ.** **5. Растяжка: разные виды растяжки.** | 7-минут | Построение в шеренгу, проверка готовности класса к уроку, наличие спортивной формы. Отметить отсутствующих. Соблюдать дистанцию, спина прямая.Смотреть вперед, сохранять правильную осанку. Следить за координацией движения.Проведение полноценной разминки.  |
| II-ч. | ***Основная часть.*****Цели и задачи:** Развитие двигательных качеств и координации движения.Различными способами совершенствовать навыки броска в кольцо.**Способ выполнения:**групповой.**Форма организации**: индивидуальное выполнение упражнений. | ***1.Специальные баскетбольные упражнения:******1.1Бросок с места.******1.2Ближний бросок в движении.******1.3Ускорение и бросок.******2. Игра в баскетбол.***  | 28-минут | Игроки выстраиваются в две колонны на равном расстоянии от кольца, но каждая на своей стороне площадки. По сигналу первые номера каждой команды выполняют бросок с места, вновь завладевают мячом, передают его следующим игрокам, а сами встают в конец своей колонны.Две колонны баскетболистов выстраиваются на равном расстоянии от корзины – одна справа, другая слева, у боковых линий площадки. Игрок 1 правой колонны ведёт мяч к щиту и выполняет бросок из-под кольца с отскоком от щита, после чего занимает место в конце левой колонны. Игрок 5 левой колонны бежит под щит, ловит отскочивший либо заброшенный мяч, передаёт его игроку 2 правой колонны, а сам занимает место в конце правой колонны. И так все игроки по очереди выполняют упражнение.От центрального круга игрок делает ускорение в сторону кольца и получает мяч от игрока стоящего под кольцом, делает бросок (со средней дистанции), после чего делает ускорение в сторону противоположного кольца и делает то - же самое. Каждый игрок делает по 5 ускорений.Обратить внимание на правильное выполнение изученных технико-тактических действий. |
| III-ч. | ***Заключительная часть.*****Цели и задачи:**Восстановление дыхания. Приведение организма в оптимальное для следующей деятельности состояние.Подведение итогов. | Упражнения на восстановление дыхания:1.Лёгкий бег с переходом на шаг.2.Заминка. 3.Построение, подведение итогов урока.4.Выставление оценок ученикам за урок. | 5-минут |  |