**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 |  |