**Открытый урок по физической культуре в 10 классе**

**по разделу: «Спортивные игры»**

**Цель урока:**расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной

и физкультурной деятельности, использование этих форм для

совершенствования индивидуальных физических и психических

способностей, самопознания, саморазвития и самореализации.

**Задачи урока:**

1. Обучить передачи баскет­больного мяча одной рукой от плеча.

2. Совер­шенствовать навыки быстрого ведения мяча с изменением направления движения.

3. Баскетбол по упрощенным правилам.

4. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности.

**Тема:**баскетбол.

**Тип урока:** обучающий с использованием мультимедийных средств.

**Продолжительность урока:**40мин.

**Место проведения:**спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:**баскетбольные мячи, секундомер, свисток, магнитофон с акустической си­стемой для озвучивания спортивного зала, кас­сета с звукозаписью программы музыкальной стимуляции данного урока, наглядные пособия, CD диск, медиапроектор.

**Дата:** 06.03.15г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **урока** | **Содержание** | **Дози-**  **ровка** | **Организационно-методические**  **указания** |
| **I** | **Вводная часть.** | **10 мин** |  |
|  | *1. Построение, рапорт дежурного, сообщение задач урока. Проверка пульса* | *1 мин* | Дежурный ученик сдает рапорт учителю о готовности к уроку. Обратить внимание на дисциплину учащихся. |
|  | *2. Ходьба:*  1) на носках, руки к плечам;  2) на пятках, руки за голову;  3) на внутренних сводах стопы, руки на пояс;  4) на внешних сводах стопы, руки в стороны. | *1 мин* | Обратить *внимание* на осанку во время выполнения ходьбы, на соблюдении дистанции. |
|  | *3. Общеразвивающие упражнения на ме­сте:*  а) И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх; 1- на­клон вперед; 2 - и.п.; 3 - наклон назад (прогнуться);4 - и.п.; 5 - наклон влево; 6 - и.п.; 7 - наклон вправо,  8 - и.п.;  б) И.п. - стойка ноги врозь, руки в сторо­ны; 1 - поворот налево; 2 - и.п.;  3 - поворот направо; 4 - и.п.;  в) И.п. - стойка, руки вверх; 1 - руки вперед, мах левой ногой вперед к правой ладони; 2 - и.п.; 3 - руки вперед, мах правой ногой к левой ладо­ни;  4 - и.п.;  г) И.п. - основная стойка; 1 - упор присев; 2 - упор лежа; 3 - упор присев;  4 - и.п.;  д) И.п. - глубокий присед; 1 - прыжок вверх - впе­ред, в полете выпрямиться, руки вверх; 2 - перед приземлением сгруппироваться и мягко воз­вратиться в и.п. | *3 мин*  4 раза  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз | Для общеразвивающих упражнений на ме­сте, класс располагается по кругу по всей ширине спортзала на вытянутые руки. Дежурный ученик проводит ОРУ на оценку. Общеразвивающие упражнения стимулируются музыкальным произведением энергичного характера с четким ритмом. Следить за правильном выполнении упражнений  - учитель  - дежурный ученик  - ученики |
|  | 4. Подвижная игра «День и ночь» | 5 мин | Две команды становятся на середине площадки спиной друг к дру­гу на расстоянии двух шагов. Одной команде дается название «день», другой - «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки в 6-8 метрах есть «дом». Ведущий игры неожиданно произносит назва­ние одной из команд, например «день». Эта команда быстро убегает в свой «дом», а игроки другой команды догоняют их и пятнают, осаленных игроков подсчитывают и отпускают в свою команду.  Все становятся на свои места в шеренги, игра повторяется. Важно, чтобы не было строгого чередования команд, тогда играющие предельно внимательны. Перед сигналом к бегу предлагаются игрокам неслож­ные упражнения, чтобы отвлечь внимание. |
| **II** | **Основная часть** | **30 мин** |  |
|  | *1. Обучить передачи мяча одной рукой от плеча.*  1. Демонстрация передачи мяча и соответству­ющее объяснение.  2. Учебные упражнения:  2.1. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах между противо­стоящими партнерами. Учащиеся строятся дву­мя оптимально разомкнутыми шеренгами ли­цом друг к другу на расстоянии 4 м. Ловля мяча выполняется так же, как и при ранее изученной передаче двумя руками от груди.  2.2. То же, но перед получением мяча игрок выходит на 2-3 шага навстречу ему, одновре­менно с ловлей мяча делает остановку, после чего осуществляет изучаемую передачу мяча партнеру и быстро возвращается на свое ме­сто. Если позволяют размеры спортивного зала, то расстояние между партнерами увеличивает­ся еще на 2-3 м. | *10 мин*  3 мин  7 мин | Демонстрация передачи мяча и соответству­ющее объяснение ученикам идет с использованием видеоматериала на CD диск и наглядного материал. *Техника выполнения:* сгибая руку, приблизить мяч к плечу (или за плечо), затем быстрым движением руки вперед послать мяч в нужном направлении, завершая передачу резким движением кисти.  *Применение:* при взаимодействии партнеров на любых расстояниях. Позволяет точно послать мяч на значительное расстояние. После объяснения ученики разбиваются на пары. Обучение начинается с передачи мяча бо­лее сильной рукой из высокой стойки.  Во время задания следить за правильным выполнением ловли мяча, а так же за постановкой ног. При не правильном выполнении задания учеником, учитель использует индивидуальный подход объяснения на уроке или после урока. |
|  | *2. Подвижная игра «Перестрелка»* | *4 мин* | Площадка делится чертой поперек на две равные части. На рас­стоянии 2-2,5 м от каждой из коротких сторон площадки проводится еще по черте. Площадка представляет собой поле, состоящее из 4 полос: две полосы широкие («города») и две узкие (места для «плена»). Две равные команды размещаются каждая в своем городе в произвольном порядке. Учитель подбрасывает волейбольный мяч вверх на середине площадки. Игроки, не выходя из своих городов, стараются завладеть мячом. Игроки каждой команды бросают мяч в игроков противника, чтобы выбить их из города и взять в плен. Каждый игрок, задетый мячом, становится «плен­ником», после чего он переходит на полосу, помещенную за городом дру­гой команды. Пленник может подбирать (или ловить) залетающий на его полосу мяч и бросать его в игрока чужой команды. Пленных можно осво­бождать. Для этого надо бросить любому пленнику мяч так, чтобы тот мог поймать его с лёта. Если пленник поймает мяч, то, держа его в руках, он переходит в свой город. Обе команды стараются мешать пленникам ло­вить мяч. Выигрывает команда, сумевшая взять в плен игроков другой команды (больше пленных). |
|  | *3. Совершенствование навыков быстрого веде­ния мяча с изменением направления движения.*  *Упражнение 3.1:* Ученики с ведением мяча бегут к противо­положной боковой линии, делают поворот на 180 градусов и выполняют ведение мяча в обратном на­правлении и т.д., вплоть до сигнала «Закончить упражнение».  *Упражнение 3.2:* Ведение мяча в высокой стойке:  а) ведение мяча в высокой стойке, стоя на месте;  б) ведение мяча в высокой стойке при пере­движении вперед;  в) ведение мяча в высокой стойке при пере­движении левым боком;  г) ведение мяча в высокой стойке при пере­движении правым боком;  д) ведение мяча в высокой стойке с изме­нением направления движения (вперед, вле­во, вправо) через каждые пять шагов.  *Упражнение 3.3:* Ведение мяча в низкой стойке:  а) ведение мяча в низкой стойке, стоя на ме­сте;  б) ведение мяча в низкой стойке при пере­движении вперед;  в) ведение мяча в низкой стойке при пере­движении левым боком;  г) ведение мяча в низкой стойке при пере­движении правым боком;  д) ведение мяча в низкой стойке с измене­нием направления движения (вперед, влево, вправо) через каждые пять шагов. | *8 мин*  2 мин  3 мин  3 мин | Предварительный показ, пояснения к пред­стоящей работе и особенностям ее осуществле­ния под музыку.  Учащиеся в двух разомкнутых шеренгах, на которые класс был поделен ранее, строятся вдоль боковых линий баскетбольной пло­щадки лицом друг к другу. У каждого ученика по мячу. В целях повышения моторной плотности уро­ка ведение мяча выполняют одновременно все занимающиеся. Движущегося навстречу партне­ра надо обходить с правой стороны. Обратить внимание учащихся на то, что ско­рость ведения мяча зависит, прежде всего, от высоты и угла отскока мяча от пола. Чем мень­ше угол и выше отскок мяча (в рациональных пределах), тем больше скорость передвижения игрока. При пониженном и близком к верти­кальному отскоке ведение мяча замедляется и может вообще выполняться на месте.  Туловище слегка наклонено вперед, голо­ва поднята, мяч должен отскакивать до уров­ня пояса. Пальцы ведущей мяч руки разведе­ны и слегка согнуты, соприкосновения с мячом осуществляются кончиками пальцев. Свобод­ная рука слегка отводится в сторону и подни­мается на уровень локтя, что помогает поддер­жанию равновесия тела и прикрыванию мяча от соперника    Напомнить учащимся, что ведение мяча в низкой стойке используется, когда соперник стремится отобрать мяч, для обводки сопер­ника и прохода к кольцу. В этом случае игро­ку следует вести мяч как можно ближе к себе, свободной рукой и туловищем, укрывая его от соперника. Учитель дает краткое заключение по ре­зультатам ведения мяча, с последующей подго­товкой к учебной игре. |
|  | *4. Баскетбол по упрощенным правилам.* | *8 мин* | Учебная игра в баскетбол с акцентированным использованием быстрого ведения мяча с изменением направления движения и переда­чи мяча одной рукой от плеча идет на закрепление пройденного материала. |
| **III** | **Заключительная часть** | **5 мин** |  |
|  | *1. Построение. Проверка пульса Подведение итогов. Домашние задание.* |  | Демонстрация жестов судьей через медиапроектор. Предлагается 2-3 ученикам на оценку приготовить самостоятельно доклад по разделу: «Баскетбол». Лучший доклад будет зачитан перед классом. Д/з – комплекс 1. Выставление оценок. |