**План-конспект открытого урока по физической культуре для учащихся 5-го класса (раздел баскетбол)**

**Тема: Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди**

**Дата проведения: 03.12.2014**

**Время проведения: 40минут**

**Задачи**: 1. Обучить технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди;

2. Совершенствование техники ведения мяча;

3. Развитие координационных способностей.

Оздоровительные задачи:

1. Способствовать формированию правильной осанки.

Воспитательные задачи:

1. Содействовать развитию взаимопомощи.

**Инвентарь**: свисток, баскетбольные мячи, фишки, клюшки, теннисные мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная часть 10мин | 1.Построение класса, сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения.  3. Ходьба:  -на носках,руки на поясе;  -на пятках, руки за головой;  4. Бег  5. Ходьба  6. Перестроение  7. **МИС-ПЭА-ШЭА**  2. Учитель объявляет: «Встать в пары»  3.Ученики образуют пары с ближайшим к ним учеником и «дают пять»  4. Учитель задают вопрос  5.Ученики делятся своими мнениями со своими партнерами, использую : ТАЙМД ПЭА ШЭА  1.И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом согнуты в локтях.  1-вытянуть руки вперед и повернуться вправо,  2-влево,  3-принять и.п.  2.И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом подняты вверх.  1- выполнить руками круговое движение по часовой стрелке,  2- наклониться вправо,  3-и.п.  4- выполнить руками круговое движение против часовой стрелки.  3.и.п.-стоя*,*ноги вместе, руки с мячом опущены.  1-плавно поднять руки вверх,  2-сделать выпад вперед правой ногой,  3- прогнуться, отвести руки назад и задержаться в таком положении на 3 с,  4-и.п.  4.и.п.-стоя*,*ноги на ширине плеч, руки сцеплены внизу за спиной.  1- наклониться вперед,  2- отвести руки как можно дальше назад,  3-и.п.  5. и.п.-стоя,ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.  1-поднять руки вверх,  2-наклониться вперед,  3-и.п.  6.и.п.- стоя, наклонившись вперед, ноги стоят чуть шире плеч, руки опущены вдоль туловища.  1-2 выполнить 2 маятникообразных движения руками влево-вправо.  7.и.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.  1-поднять руки вверх,  2-сделать круговое движение руками по часовой стрелке,  3- сделать круговое движение руками против часовой стрелки.  4-и.п.  8.и.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.  1-сделать наклон вперед,  2-к левой ноге,  3-к правой ноге,  4-и.п.  9.и.п.- стоя, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки опущены, в правой руке мяч.  1-обвести мяч «восьмеркой» вокруг ног,  2- тоже в другую сторону. | 10с  2 мин  0,5 круга  4круга  1 круг  5-7раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз | Обратить внимание на внешний вид занимающихся и четкое выполнение команд.  Туловище держать прямо, темп средний. Следить за осанкой.  Бежать в медленном темпе.  Движения свободные , восстановление дыхания.  В 3 шеренги  1.Ученики смешиваются под музыку, двигаясь по спортзалу  Учитель объявляет: «Встать в пары»  Взяться в воздухе за руки  Показать упражнения с мячами  Ученики поочереди показывают упражнения, придуманные ими. По 30 сек на упражнение.  Упражнение выполнять с наибольшей амплитудой.  Повторить упражнение, сделав выпад другой ногой.  Наклон делать как можно глубже.  Ноги в коленях не сгибать.  Туловище при движении поворачивать.  Руки строго подняты вверх и не сгибаются в локтевых суставах.  Руки стараются достать до пола.  Стараться не уронить мяч. |
| Основная часть 25мин | 1. **Обучение техники ловли и  передачи мяча двумя руками от груди.**  Задание в парах:  1- передача мяча двумя руками от груди ловля двумя руками;          2- передача мяча двумя руками от груди в шаге при ловле выполнить шаг назад;                      3- передача мяча двумя руками с отскоком от пола- ловля двумя руками;              **2**.**Совершенствовать технику ведения мяча:**    1- в стойке баскетболиста выполнить  ведение мяча на месте, затем передачу двумя руками от груди с шагом вперед;  2- в стойке баскетболиста выполнить ведение мяча вокруг туловища, затем передачу двумя руками от груди с шагом вперед;  3- в стойке баскетболиста выполнить ведение мяча восьмеркой между правой и левой ноги, затем передачу двумя руками от груди с шагом вперед;  4- в стойке баскетболиста выполнить ведение мяча стоя, сидя, лежа, встать и затем передачу двумя руками от груди с шагом вперед;  5-  выполнить ведение мяча, остановиться и затем передачу мяча двумя руками от груди;  6- выполнить ведение мяча, остановиться сделать два шага и затем передачу мяча;  7-  выполнить ведение мяча вперед вокруг своего партнера и на место, остановиться сделать два шага и затем передачу мяча двумя руками от груди;  8-ведение мяча (поочередно выполняет первая шеренга, затем другая).  **Развитие координационных способностей.**  1.Эстафета «Вокруг своей оси»  2.Эстафета «Флорбол» | 8мин  4мин                4мин                                7мин      1мин 30с      1мин 30с  2мин  2мин            3мин  3мин | При выполнении заданий обратить внимание на основную стойку баскетболиста (баскетболист находится на расставленных на ширину плеч ногах, колени согнуты, руки в положении готовности к действиям и находятся у пояса. Стойка должна обеспечивать сохранение равновесия и возможность быстро маневрировать при приеме мяча и ловле),  При ловле мяча всегда выходят ему на встречу, руки свободно вытягивают чуть вперед, кисти и пальцы направлять гнездышком так ,чтобы мяч попал в него  и как только он коснется пальцев, сжать его, а руки согнуть в локтях. При ловле мяча следить  за  своевременным перемещением (на право, на  лево, вперед, назад.)  после отскока его об пол.    Показ, объяснение, исправление ошибок   и.п. (в стойке баскетболиста) мяч находится на уровне груди. Разгибанием рук вперед от себя с одновременным разгибанием ног (или шагом вперед), активным движением кистей мяч выталкивается в нужном направлении.    .    Объяснение, показ, опробывание, исправление ошибок .  Ведение- это последовательные толчки мяча в площадку без задержки  Мягкими движениями кисти и расставленных пальцев мяч толкают в низ.  Руку удерживают внизу в ожидании отскока мяча, потом поднимают ее вверх вместе с мячом и снова толкают мяч вниз.  (не надо шлепать  по мячу)  При ведении мяча соблюдать стойку баскетболиста.  Необходимо вести мяч не глядя на него.    Закон физики:  (Под каким углом толкнешь мяч, под таким он отскочит).    Обратить внимание на одноударное и многоударное ведение.    Учащиеся бегут до контрольной отметки, делают круг вокруг своей оси и обратно.  Учащиеся ведут теннисный мяч клюшкой, до лицевой линии и обратно. |
| Заключительная часть 5мин | 1.Построение.  2.Подведение итогов урока.  3.Задание на дом  4.Коллективный выход в раздевалку. | 30с  1мин  1мин | В одну шеренгу  Оценить учащихся  Утренняя гимнастика. |