**Управление образования Сергиево-Посадского муниципального района**

**Московской области**

**муниципальное общеобразовательное учреждение «Самотовинская средняя общеобразовательная школа»**

**Открытый урок по физическому воспитанию**

**в 5 классе**

**Тема:** «Обучение технике ловли и передачи двумя руками от груди».

**Учитель физвоспитания:** Михеев А.В.

**Цели урока:**

- научить ловить и передавать двумя руками от груди;

- формировать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом в школе и дома и сознательного отношения к ним;

- повышать спортивное мастерство;

**Задачи урока:**

- обучение технике ловли и передачи двумя руками от груди на месте; технике ведения на месте и в движении.

- вызвать интерес к занятиям.

- воспитать дисциплинированность, внимательность, трудолюбие.

**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения:** индивидуальный, групповой.

**Место проведения:** спортзал.

**Инвентарь:** 12 мини – баскетбольных мячей, 4 стойки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание  | Дозировка  | ОМУ(организационно-методические указания) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I | **Вводная**  | 10мин. |  |
|  | 1. Построение, сообщение задач, правила техники безопасности. | 2 мин. | Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку. |
|  | 2. Общеразвивающие упражнения на месте:1) наклоны головы влево, вправо, вперёд, назад;2) круговые вращения согнутых рук вперёд, назад;3) то же, как 2), но попеременно;4) махи прямыми руками попеременно вперёд, назад;5) наклоны туловища влево, вправо;6) наклоны туловища, вперёд, доставая носки ног; | 6 мин.4 раза \* 4 серии4 раза \* 4 серии4 раза \* 4 серии8 раз8 раз8раз | Обратить внимание на осанку, положения спины, головы |
|  | 3. Бег:1) семенящий;2) с высоким поднимание бедра;3) с захлёстыванием голени;4) прыжками; |  | При беговых упражнениях правильно держать спину, следить за движением рук и дыханием |
|  | 4. Равномерный бег 500 м | 2 мин. |  |
| II | **Основная**  | 25 мин. |  |
|  | 1. Подвижная игра «Восток и запад»:* Ускорение;
* Прыжки на левой, правой ноге;
* Бег спиной;
* Бег приставным шагом;
* Прыжки «лягушка»;
* «тараканы»;
* «каракатица»;
* Поочередные движения рук и ног

2. Передача двумя руками от груди:* Двумя руками от груди – ловля двумя руками;
* Двумя руками с отскоком от пола – ловля двумя руками.
 | 7 мин.5 мин. | Команды «Восток» и «Запад» построены в шеренги на боковых линиях друг против друга шахматным порядком. По сигналу: чья команда займет место другой в исходном положении.Расстояние между парами 2-3 метра. |
|  | 3. Ведение мяча:* Ведение мяча на месте : левой, правой рукой;
* Ведение мяча в движении: левой, правой рукой;
* Ведение мяча: ловля – 2 шага – передача в стену – ловля – передача мяча из рук в руки другому игроку;
* Тоже левой рукой.
 | 5 мин. | При ведении рука работает, как насос:* Толкая мяч вниз, вверх, кисть всегда на мяче.
* Ведение, обводка партнера дальней рукой, передача двумя руками от груди с отскоком от пола.

Обратить внимание учеников на направление мяча при ведении в движении: мяч впереди справа при ведении правой рукой; при ведении левой мяч находится слева – впереди. |
|  | 4. Бросок одной рукой от плеча с места:* Справа;
* Слева;
* Прямо.
 | 8 мин. | Тестирование учениками правильного выполнения броска (ученики ставят друг другу оценки). Каждая пара учеников у кольца. |
| **III** | **Заключительная** | 10мин. |  |
|  | 1. Эстафеты:* Ускорение;
* Ускорение – передача – ловля – ускорение.
 | 5мин. | Класс строится в 4 колонны |
|  | 2. штрафной бросок на дистанции 1м. от кольца | 3мин. |  |
|  | 3. Построение, подведение итогов | 2 мин. | Д/з: прыжки через короткую скакалку. |

**Список использованной литературы**

1. Издательство «Просвещение» 2008 г. Авторская программа физического воспитания. В.И. Лях, А.А. Зданичев.
2. Издательство «Просвещение» 2010 г. Физическая культура 5-7 классы. В.И. Лях, А.А. Зданичев.
3. Москва, Педагогический университет «Первое сентября» 2010г. Баскетбольная секция в школе. Гомельский Е.Я.