**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 серии  4 раза \* 4 серии  4 раза \* 4 серии  8 раз  8 раз  8раз | 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.