**План-конспект**

**Открытый урок по физической культуре на тему: Ловля, передача и ведение мяча**

**Задачи урока:**

1. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении.
2. Обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.
3. Развитие двигательных качеств посредством игры в баскетбол.

**Цель:**

1. Развитие согласованности координации движений в баскетболе.
2. Воспитание целеустремленности при выполнении ловли и передачи мяча на месте и в движении.

**Место** **проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь**: баскетбольные мячи, секундомер, свисток, стойки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть** | **12. мин.** |   |
| 1.Построение, приветствие, сообщение задач урока.2. Беговые упражнения:Приставными шагами левым боком;То же правым боком;Спиной вперед;С захлестыванием голени;С высоким подниманием бедра;Прыжками. |   | Обратить внимание на наличие спортивной формы, обуви, выявление больных.Следить за правильной осанкой во время выполнения беговых упражнений, за движениями рук и дыханием. Ученики выполняют беговые упражнения в колонне по диагонали. |
| 3.ОРУ на месте:1) И.п.: руки на пояс, наклоны головы1-влево;2-вправо;3 вперед;4-назад.2) И.п.: руки на пояс, круговые движения головы:1-4 влево;5-8 вправо.3)И.п. руки к плечам:1-4 круговые движения рук вперед;1-4 круговые движения рук назад.4)И.п. руки согнуты в локтях:1-4 круговое вращение согнутых рук вперед;1-4 круговое вращение согнутых рук вперед;5)И.п.- руки в замок за голову:1-поворот туловища вправо;2-и.п.3- поворот туловища влево;4 и.п.6)И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс:1-наклон к правой ноге;2-и. п.3-наклон к левой ноге;4-и.п.7)И.п. руки вперед ладонями вниз:1-мах правой к левой руке;2-и.п.3- мах левой к правой руке;4-и.п. |  | Следить за правильностью выполнения приставного шага, нога ставится с носка руки на пояс, следить за положением туловища во время бега. |
| **Основная часть** | **30 мин.** |   |
| **1. Обучение ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.**Построение в две шеренги, учащиеся делятся по парам, каждой паре учащихся выдается баскетбольный мяч. По сигналу уч-ся начинают передачу и ловлю мячаhttp://festival.1september.ru/articles/503736/img1.gif |  | Расстояние между шеренгами 4м., между учащимися в каждой шеренге 1,5 - 2м. Учащиеся в шеренгах расположены друг - против друга.Необходимо обратить внимание на правильность положения кистей рук при передаче и ловле мяча. Локти рук не должны быть расставлены в стороны. Мяч надо передавать на уровне партнера. Путь мяча должен быть прямым, параллельным поверхности площадки. Ноги при этом должны быть согнуты в коленях. |
| **2.Передача мяча одной рукой (левой, правой) от плеча.**http://festival.1september.ru/articles/503736/Image5475.gif |  | При передаче правой рукой левая нога находится впереди. При передаче левой рукой правая нога находится впереди. Ноги при этом должны быть согнуты в коленях. |
| **3.Передача мяча двумя руками с отскоком о площадку.**http://festival.1september.ru/articles/503736/Image5476.gif |   | То же, что и при передаче двумя руками от груди, только мяч попадает партнеру после отскока о площадку. Передача мяча должна быть как можно ближе к партнеру (необходимо обращать внимание на правильность положения рук при передаче и ловле мяча). Ноги – согнуты в коленях |
| 4. **Передача мяча в парах с продвижением****вперед**. Одновременно участник справа выполняет передачу мяча из-за головы, а участник слева – передачу с отскоком от пола. |   | 4. Умело выбирать правильный способ передач. |
| **5.Ведение мяча на месте.**Построение в две шеренги, учащиеся делятся по парам, каждой паре учащихся выдается баскетбольный мяч. По сигналу уч-ся начинают ведение мяча на месте. http://festival.1september.ru/articles/503736/Image5477.gif |   | Мяч следует направлять (толкать одной рукой) к полу. Ладонь при этом согнута в виде чаши, пальцы широко раздвинуты. При ведении ноги согнуты в коленях. |
| **6.Ведение мяча шагом вокруг партнера**.http://festival.1september.ru/articles/503736/Image5478.gif |  | В правую сторону – правой рукой, в левую сторону – левой рукой. Необходимо следить за тем, чтобы в процессе ведения мяча кисть толкала мяч, а не ударяла по нему. При этом кисть должна быть расслаблена. Толкать мяч нужно вперед и несколько в сторону от ноги. |
| **7.Ведение мяча бегом вокруг партнера в медленном темпе.**http://festival.1september.ru/articles/503736/Image5479.gif |  | В правую сторону – правой рукой, в левую сторону – левой рукой. |
| 8.Каждый игрок берет мяч, затем строятся в колонну по одному за учителем на расстоянии - 2-2,5 м. друг от друга и повторяют за ним все движения с мячом.1). С изменением направления,2). С изменением высоты отскока,3). С изменением скорости. |   | ***Существенные ошибки при выполнении ведения мяча:***Кисть руки накладывается на мяч ударом (шлепком); неправильная координация работы рук и ног, неумение управлять мячом безпостоянного зрительного контроля; |
| **9.Ведение мяча поочередно правой и левой рукой**. Затем игроки после краткого пояснения учителя выполняют все эти действия по сигналу.**Развитие двигательных качеств.**Игроки строятся в две колонны параллельно друг-другу. По сигналу игроки выполняют ведение мяча правой рукой приставными шагами левым боком вперед, добегая до стойки меняют руку и продолжают ведение правым боком вперед, следующий игрок получает мяч от партнера повторяет тоже самое. |   | Обратить внимание на согласованность приставного шага и ведения мяча.О. в. на положение кисти при ведении мяча левой рукой. |
| 10.Команды строятся в колонну по одномув противоположных сторонах зала. Впереди каждой колоны четыре игрока на расстоянии1 – 1,5 м друг от друга. По сигналу первый игрок каждой колонны ведет мяч вдоль разомкнутой колонны, обводя каждого играющего. В конце поворачивается лицом к колонне, прокатывает мяч очередному игроку, а сам встает в конец колонны. |   | Ведение мяча можно выполнять правой и левой рукой, прикрывая мяч от пассивно или активно стоящего игрока. |
| ***Варианты игры****:*1) после обводки игроков выполнить три передачи от стенки.2) после обводки игроков выполнить бросок по кольцу. |   | Ведение мяча можно выполнять то правой, то левой рукой, со зрительным контролем либо без него. |
| **Учебная игра в баскетбол** | **10 мин.** |   |
| **Заключительная часть**Построение. Подведение итогов.Оценки за урок. Домашнее задание.Организованный уход. | **3 мин.** |   |