**План-конспект открытого урока по физической культуре в 11 классе на тему: "Совершенствование технических действий в баскетболе"**

**Цели:**

* *Образовательные:*
  + совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при встречном движении;
  + совершенствовать умения в бросках мяча в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча;
  + совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”.
* *Развивающие:*
  + развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.
* *Воспитательные:*
  + воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, свисток.

ХОД УРОКА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **О.М.У** |
| Подготовительная (8–10 мин.) | 1. Построение.  2. Сообщение задач урока.  3. Передвижения: – ходьба обычным шагом – ходьба на носках, руки на поясе – ходьба на пятках, руки за голову – ходьба на внешней части стопы – ходьба на внутренней части стопы  4. Специальные беговые упражнения: – с высоким подниманием бедра; – с захлестыванием голени назад; – правым боком; – левым боком; – скрестным шагом правым, левым боком; – спиной вперед, поворот на 180о – ускорение.  5. Ходьба, упражнения в движении: – вращение мяча вокруг разных частей тела (головы, туловища, голени), вправо, влево; – перебрасывание мяча с руки на руку; – подбросить мяч из-за спины двумя руками и поймать впереди.  6. Ведение мяча: – правой, левой рукой; – спиной вперед; –правым боком левой рукой; – левым боком правой рукой  7. Ускорение: подбросить мяч вверх–вперед, выполнить ускорение и поймать мяч.  8. Перестроение в 2 шеренги. | 1 мин.     0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга   20 сек. 20 сек. 20 сек. 20 сек. 10 сек. 10 сек.   30 сек.  20 сек. 20сек   10 + 10сек. 15 сек. 20 сек. 20 сек.   4–6 раз. | Команда: “Направо!” “Налево в обход шагом марш!” Следить за осанкой  Спину держать прямо, вперед не наклоняться  Голову не опускать, на пол не смотреть. Колени не сгибать Назад не отклоняться  Руки произвольно  Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону  По ходу взять мячи Менять сторону вращения Менять траекторию Не дать мячу упасть на пол   Ведение выполнять по периметру в/б площадки. Не хлопать кистью по мячу, мяч толкать вниз Вести мяч без зрительного контроля Выполнять по сигналу Не давать ему упасть на пол |
| Основная (25 мин.) | I. Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении.   Упражнения в шеренгах по двое:  а) передача мяча от груди с отскоком о пол; б)передача мяча по высокой траектории полета;  в) передача мяча при встречном движении – один игрок выполняет движение, второй – выбегает ему на встречу;  в этот момент первый игрок делает передачу мяча от груди с отскоком о площадку; г) то же что и в пункте в), но передача мяча по высокой траектории полета; д) обводка  –  первый игрок ведет мяч вокруг своего партнера защищая своим корпусом, продолжая движения ведения мяча; передача мяча второму игроку.  II. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.  1. Перестроение в 2 колонны ( встать за лицевой линией). 2. Передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу, подбор. 3. Ведение 2 шага, передача мяча под 35о на ускорение, прорыв; бросок по кольцу. 4. Ведение: – передача в прыжке с поворотом на 360о; – ловля в прыжке – 2 шага бросок по кольцу (юноши)     5. Перестроение в 2 отделения: первый игрок выполняет передачу мяча из-под кольца,  второй и третий игроки открываются, второй отдает третьему пас, третий игрок выполняет бросок по кольцу.    III.Совершенствование игровых способностей в учебной игре “Баскетбол”. | 3–5 раз 3–5 раз 3–5 раз    3–5 раз  3–5 раз        2–4 раза  2–4 раза  2–4 раза     3–5 раз    5 мин. | Амортизировать движение рук и ног при ловле Ловить мяч в прыжке вытянув руки Выполнить передачу мяча в шаге, после ведения Ловить мяч, двигаясь на встречу; мяч встречать как можно дальше от себя.  Ловить мяч в прыжке над головой, за голову руки не заводить Выполнять действия защитника Быть внимательнее  Не допускать пробежек При броске выше траектории, подбор осуществлять ближе к щиту в прыжке . Завершая движ. толкнуться вверх, несколько назад второй шаг выполнять в безопорном положении. Передачу выполнить по высокой траектории Ловить мяч в прыжке Выполнить прицеливание перед броском Юноши – перед правым щитом, девушки – перед левым. Бросающий идет на подбор, переходит на передачу, пасующий на бросок.  Мальчики играют между собой, девочки также. |
| Заключительная (10–12 мин.) | 1. Построение, подведение итогов урока. 2. Выставление оценок лучшим ученикам за урок 3. Домашнее задание: а) отжимания; б) прыжки из приседа в присед 4. Прощание | 5 мин.  10–15 раз 20–25 раз | “Становись! Равняйсь! Смирно!”    “Урок окончен. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!” |