

План – конспект открытого урока.

Учителя физической культуры Соларева С.А.

Дата. 05.04.2014

Класс 9С

Раздел: «Баскетбол»

Тема: «Развитие силовых качеств через обучение передачам мяча».

Цель урока: «Содействие развитию уровня физических качеств учащихся»

Задачи:

1. Техника передачи и ловли мяча на месте баскетбольным и набивным мячом.
2. Передачи мяча баскетбольным мячом в движении
3. Развитие силы, ловкости, скорости и скоростной выносливости.
4. Развитие умений работать в команде

Место проведения: большой спортивный зал школы

Оборудование : баскетбольные мячи, набивные мячи

№№ п/п	Содержание	Дози- ровка	Организационн о-методические
-----------	------------	----------------	---------------------------------

			указания
Подготовительная часть	Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач тренировочного урока Ходьба, бег, беговые упражнения. Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Разминка кистей рук.	10 мин.	
Основная часть	I. Передачи мяча в парах в движении баскетбольным мячом: 1. Прямая передача одной рукой правой, левой 2. Прямая передача двумя руками. 3. Передача в пол одной рукой. Двумя руками 4. Передача из-за головы двумя руками. 5. Прямая передача после вращения вокруг туловища 6. После передачи -вращение ученика вокруг своей оси и быстрая ловля.	12мин.	Движение от лицевой линии до лицевой Расстояние между учениками 3 метра- средний возраст, 4 метра – старший возраст
	II. Передачи мяча в парах набивным мячом на месте . 1.Прямая передача мяча двумя руками от груди 2.Прямая передача одной. рукой , правой, левой 3. Передача мяча двумя руками из-за головы 4.Передача мяча в одно касание.		
	III. Игра « Пять передач»- для девочек двухсторонняя игра без ведения для мальчиков.	8 мин .10 мин.	Игра для среднего возраста бас.мячом, старшие- наб. мячом
Заключительная часть	1. Стойка в полуприсяде у стены 2.Восстановительная ходьба.	2 серии по 30 с .5 мин.	