

План – конспект открытого урока

Учитель физической культуры Соларев С.А.

Дата 10.10.2014

Класс 9С

Раздел: «Баскетбол»

Тема: «Ведение мяча, переводы мяча, броски после ведения».

Цель урока: Совершенствование ведения мяча и развитие физических качеств (ловкость, скорость, скоростная выносливость)

Задачи: 1. Совершенствовать умения:

- Ведение мяча и ведение двумя мячами.
- Жонглирование баскетбольным и теннисным мячом.
- Броски после скоростного ведения.

2. Совершенствование командных качеств

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока Беговые упражнения с ведением мяча Комплекс упражнений для разогревания мышц с помощью баскетбольного мяча.	15 мин.	В колонну по одному по диагонали спортивного зала.

Основная часть	I. Ведение одним мячом: 1. Ведение по прямой правой и левой рукой 2. Ведение зигзагом с помощью переводов. 3. Обводка стоек «дальней рукой». 4. «Змейка» между стойками 5. Челночный бег с ведением мяча	25 мин.	Перевод перед собой, через ногу, животом, за спиной. После поворота смена мяча на руке с помощью перевода перед собой. В парах, со сменой после выполнения упражнения. Игра проводится на одной половине мальчики, на другой девочки.
	II. Ведение двумя мячами: 1. Ведение двумя мячами одновременное. 2. Ведение двумя мячами попеременное.	10 мин.	
	III. Комплекс упражнений для развития ловкости с баскетбольным и теннисным мячом	5 мин.	
	IV. Игра в «Пятнашки» с ведением мяча.	<u>10 мин.</u>	
Заключительная часть	1. Упражнения на дыхание. 2. Отдых в ходьбе. 3. Игра на внимание.	5 мин. <u>3 мин.</u> 20 мин.	