**План-конспект открытого урока по баскетболу в 10 классе 21.12.2021г - 14.15**

**Тема: Совершенствование технических действий в баскетболе .**

**Задачи урока:**

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

**Используемые пед. технологии:**игровая, групповая.

**Время проведения:** 40 мин.

**Место проведения:**спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **О.М.У** |
| Подготовительнаячасть (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 стопы4. 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. | 30 сек.30 сек.2 мин.2 мин.1,5 мин.1,5 мин.1,5 мин.30 сек. | «Становись!»Команда: “Направо!”“Налево в обход шагом марш!”Следить за осанкойСпину держать прямо, вперед не наклонятьсяГолову не опускать, на пол не смотреть.Колени не сгибать.Назад не отклоняться.Руки произвольноДистанция 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 баск. площадки.Не хлопать кистью по мячу, мяч толкать вниз.Вести мяч без зрительного контроля.Выполнять по сигналу.Не давать ему упасть на пол. |
| Основная часть (30 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 с сопротивлением, подбор мяча.1. Перестроение в 2 колонны ( встать за лицевой линией).2.Бросок мяча в корзину в парах с пассивным сопротивлением.2.Бросок мяча в корзину с активным сопротивлением.III. Совершенствование игровых способностей в учебной игре “Баскетбол”. | 6 мин.6 мин.6 мин.6м.6м. | 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 движение толкнуться вверх, несколько назад,второй шаг выполнять в безопорном положении.Передачу выполнить по высокой траектории.Ловить мяч в прыжке.Выполнить прицеливание перед броском.Бросающий идет на подбор, переходит на передачу, пасующий на бросок.Выполнять в парах -игрок выполняет бросок, после чего, подбирает мяч, делает передачу товарищу подбегая с поднятыми руками в верх. |
| Заключительная часть (5 мин.) | 1. Построение, подведение итогов урока.2. Выставление оценок ученикам за урок.3. Домашнее задание:а) отжимания;б) приседание на одной ноге «пистолетик»4. Прощание | 2 мин.2 мин.1 мин.10-15 раз20-25 раз | “Становись! Равняйсь! Смирно!”“Урок окончен. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!” |