

**План-конспект
открытого урока по физической культуре**

Учитель МБОУ СОШ №5
Война Виктория Викторовна

Тема: «Ведение и передача баскетбольного мяча»

Дата: 18.02.2025

Класс: 6в класс

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ № 5

Время: 40 минут

Инвентарь: Баскетбольные мячи, обручи, кегли.

Задачи:

Оздоровительная – укреплять функциональные системы организма. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы свода стопы.

Воспитательная – прививать чувство товарищества, взаимовыручки. Воспитывать коллективизм, трудолюбие, дисциплинированность, доброжелательность.

Образовательная - совершенствовать технику выполнения передач мяча. Повторять технику ведения мяча.

Части урока	Этапы работы	Содержание	Время Мин.
1.	Подготовительная часть 1.Организационный момент.	1.Построение, приветствие. Сообщение задач урока 2.Инструктаж по технике безопасности.	30 сек
	Проверка домашнего задания	Вопросы: - Родина баскетбола? - Сколько человек играет в команде? - Входит ли баскетбол в состав олимпийских игр?	30 сек
		3.Строевые приемы и повороты на месте.	30 сек
	Организовать постепенное включение в работу органов и систем разогревания опорно-двигательного аппарата обучающихся.	4.Передвижения: - ходьба обычная с выполнением разминки для пальцев и кистей рук (волна, круговые движения кистей рук) -ходьба на носках, руки на пояс; -ходьба на пятках, руки за голову; -ходьба в полуприсяде.	2 мин.
	Обеспечить плавный переход от подготовительной части урока к основной части.	5.Специальные беговые упражнения: - медленный бег; - бег с изменением направления; - бег змейкой: приставными шагами попеременно правым и левым боком, с высоким подниманием бедра, захлестом голени.	1 мин.
		Упражнения на восстановления дыхания:	6-7

	Развиваем и укрепляем все группы мышц. Подготовка организма к основной нагрузке.	Руки вверх – вдох, Вниз – выдох 6.Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами: 1.И.п. – Стойка: ноги врозь, мяч внизу. Выполняем круговые вращения головой. В одну и другую сторону. 2.И.п. – Стойка: ноги врозь, мяч в руках 1 - руки вперед, 2 – руки вверх, 3 – руки вперед, 4 – руки вниз. 3.И.п. – Стойка: ноги врозь, мяч в руках 1 – руки вверх, 2 – наклон влево (вправо), 3 – руки вверх, 4 – руки вниз. 4.И.п. – Стойка: ноги врозь, руки в стороны, мяч лежит на правой руке. 1 – мяч переносим на свободную руку. 2 – руки в стороны. 3 – мяч переносим на свободную руку. 4 – И.п. 5.И.п. – Стойка: ноги врозь, мяч внизу. 1 –делаем правый шаг вперед, поднимаем руки вверх, прогибаемся, 2 – шаг назад, опускаем руки вниз, 3 – делаем левой ногой шаг вперед, поднимаем руки вверх, прогибаемся, 4 – И.п. 6.И.п. – Стойка: ноги врозь, мяч сверху. 1- наклоны вперед вправо, 2 – И.п., 3- Наклоны вперед влево, 4 – И.п. 7. Подбрасывание мяча вверх, выполнение нескольких хлопков в ладоши, ловля мяча. 8. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. 1. Инструктаж по технике	Мин.
--	---	---	-------------

2.	Совершенствовать навыки ведения мяча. Основная часть. Развивать двигательные качества, координацию движения. Совершенствовать передачу и ловлю мяча различными способами. Объяснять способы ловли и передачи баскетбольного мяча. Словесным, наглядным методами. Выполнять упражнения в паре. Закрепить изученный материал в игре.	безопасности. 2. Объяснение и показ ловли мяча: - двумя руками от груди, - одной рукой от плеча, - двумя руками от головы, - двумя руками с отскоком от пола. Передача баскетбольного мяча в парах на месте: а) передача мяча двумя руками от груди; б) передача мяча двумя руками с отскоком от пола; в) передача мяча двумя руками от головы; г) передача мяча от плеча (правой и левой рукой); д) ведение мяча вокруг партнера, дети, возвращаясь на свое место, передают мяч по воздуху. з) ведение мяча приставными шагами правым боком, приставными шагами левым боком. Перестроение в одну шеренгу. Веселые старты: 1. Один ученик катит обруч, находясь сзади него, двое выполняют передачи, пробрасывая мяч через обруч. Вперёд - передачи снизу, обратно – с отскоком от пола. 2. Двое держат обруч горизонтально, третий в обруче ведёт мяч. Вперёд - правой рукой, обратно левой. 3. Ведение мяча до противоположной линии, назад, не добегая 3-4 м, сделать передачу двумя руками от груди. 4. "Салки". Все игроки водят мяч правой рукой. "Салка" тоже водит мяч правой рукой, а левой старается осалить другого игрока. Осаленный игрок садится на скамейку. Следить за правилами техники безопасности, за правильностью выполнения упражнений. 1. Восстановление дыхания: дыхательные упражнения; 2. Упражнения на координацию	1 мин. 3 мин. 12 мин. . 10 мин.
----	---	--	--

		движения.	2 мин.
		3. Построение в шеренгу по одному. 4. Подведение итогов урока, оценивание. 5. Домашнее задание.	
3.	Заключительная часть 1. Организовать класс к концу урока. 2. Способствовать восстановлению функционального состояния организма		3 мин.
			2 мин.