**План-конспект открытого урока**

**по физической культуре и здоровью в 6 «Б» классе**

**Задачи урока:**

1. ***образовательные:***

- формировать знания о нормах физического развития человека, об основных правилах игры в баскетбол;

- совершенствовать передачи мяча двумя руками от груди на месте;

- совершенствовать введение мяча на месте, в движении, без зрительного контроля;

- закрепить двигательные умения, приобретенных в подвижных играх;

1. **воспитательные:**

-содействовать воспитанию дисциплинированности и исполнительности

1. **оздоровительные:**

- развивать координационные и скоростные способности;

- формировать правильную осанку;

- содействовать укреплению сердечно - сосудистой системы

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи, фишки, свисток, секундомер

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть 15 мин.** |
| **1.** | Построение, сообщение задач урокаЧСС-1 | 2’00” | *Обратить внимание на форму, следить за дисциплиной. Проверка присутствующих.* *ЧСС за 20 секунд* |
| **2.** | Беседа о баскетбольных мячах разного диаметра 5,6,7. Техника передачи мяча от груди на месте и в движении.  | 2’00” | *Рассказать о размерах баскетбольных мячей и их игровое значение. Показать технику передачи мяча от груди на месте и в движении.* |
| **3.** | Бег по спортивному залу | 2’00” | *«Чаще шаг, бегом – марш!» Соблюдать дистанцию* |
| **4.** | ОРУ на месте с баскетбольном мячом: | 7’ | *«Реже шаг, шагом - марш! Направляющий на месте – стой. Направо, на 3 -6- 9- на месте рассчитайсь! Класс по расчёту шагом – марш!»* |
|  | И. п. – О. с. ноги на ширине плеч. Мяч внизу в руках.1– мяч перед грудью, 2 - мяч над головой, 3- мяч перед грудью, 4- и.п. | 4 повтор | *Выполнять медленно, спина ровная, руки верху прямые* |
|  |  И. п. - О. с., мяч верху в руках, 1- наклон вправо, 2- и.п., 3- наклон влево, 4- и.п. | 4 – 6 повтор | *Спина ровная, смотреть прямо, руки прямые* |
|  |  И. п. - О. с., мяч перед грудью, 1- поворот вправо, 2- и.п., 3- поворот влево, 4- и.п. | 4 – 6 повтор | *Спина ровная, смотреть прямо, равномерный темп* |
|  |  И. п. - О. с., мяч в руках, 1- мяч пронести под правой ногой , 2- и.п., 3- мяч пронести под левой ногой , 4- и.п. | 4 – 6 повтор | *Спину держать ровно, смотреть прямо, руки чуть напряжены* |
|  | И.п. – стойка ноги шире плеч, 1- наклон к правой ноге, 2-3 - прокатить мяч от правой ноги к левой ноге, 4 – и.п. | 4 -6 повтор | *При наклоне ноги прямые* |
|  | И.п. – о.с. мяч внизу, 1-2 – приседание, мяч перед грудью, 3-4 – и.п. | 4 -6 повтор | *Спина ровная, смотреть прямо* |
|  |  И.п. – о.с. на одной ноге, 1-4 – прыжки на правой, левой ноге поочередно  | 8-10 раз | *Спина ровная, смотреть прямо* |
|  | И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены.1 – поднять руки вверх, сделать вдох,2 – наклониться, опустить руки вниз - выдох | 4 повтор | *При вдохе подниматься на носки, при выдохе делать глубокий выдох – расслабиться.* |
|  | ЧСС-2 |  | *За 20 секунд* |
| **5.** | Ходьба и её разновидности по диагонали (с ведением баскетбольного мяча): | 2’00” | *«Налево, за направляющим в обход по залу шагом –марш!» Соблюдать дистанцию* |
| *а)* | на носках; на пятках, ходьба в полуприседе, в полном присяде | 130” | *Следить за осанкой, при ходьбе на носках ноги не сгибать, ведение мяча одной рукой*  |
| **6.** | Бег и его разновидности с ведением мяча | 3’00” | *«Чаще шаг, бегом – марш!» Соблюдать дистанцию* |
| *а)* | приставным шагом правым/ левым боком | 30”/30” | *Спину держать ровно* |
| б) | бег с захлестыванием голени | 30” | *Пяткой достать до ягодиц* |
| *в)* | бег с высоким подниманием бедра | 30” | *Колено поднимать до пояса* |
| *г)* | спиной вперед | 30” | *Следить за соблюдением дистанции* |
| *д)* | ускорение | 30” | *Следить за соблюдением дистанции* |
|  | ЧСС-3 |  | *За 20 секунд* |
| **Основная часть 25 мин** |
| **1** | **Ведение мяча на месте и в движении:** | **7** |  |
|  | Подвижная игра «День и ночь» (по сигналу «День!» игроки выполняют баскетбольные движения ведение мяча, по сигналу «Ночь» замирают. Кто пошевелился, тот выбывает из игры) | 3’30” | *Следить за соблюдением дистанции, ведение мяча одной рукой**Ведение мяча прыгая на одной ноге;**Ведение мяча в упоре присев;**Ведение мяча правая(левая) нога в сторону;**Ведение мяча вокруг себя;* *Ведение мяча без зрительного контроля* |
|  | Подвижная игра «Светофор» (при показе кольца зеленого цвета игроки выполняют баскетбольные движения ведение мяча, при показе красного кольца замирают. Кто пошевелился, тот выбывает из игры) | 3’30” |
| **2.** | **Упражнения на ловлю и передачу мяча:** | **3** |  |
|  | - подбросить мяч верх с хлопком (перед собой, за спиной, присесть, с поворотом на 180) - передача мяча от груди с близкого расстояния, с дальнего расстояния(в парах). | 3 | *Следить за соблюдением дистанции**Следить за дистанцией и правильным выполнения упражнений* |
| 3. | **Совершенствовать передачу и ловлю мяча от груди:** | **8** |  |
|  | Подвижная игра «Передал - садись»класс делится на 2 команды. Капитан по-очереди передает мяч каждому участнику своей команды, после чего учащийся садится. И так пока все учащиеся не присядут. | 4 | *Следить за соблюдением дистанции**Следить за дистанцией и правильным выполнения упражнений* |
|  | Подвижная игра «Гонка мячей»учащиеся делятся на первый, второй и становятся в круг. После сигнала учителя капитаны начинаю передавать баскетбольный мяч свои «номерам», когда мяч окажется снова у капитана, та команда и победит. | 4 | *«На первый, второй – рассчитайсь!»**Следить за соблюдением дистанции**Следить за дистанцией и правильным выполнения упражнений* |
|  | ЧСС-4 |  | *За 20 секунд* |
| **4.** | **Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук**Упражнение 1И.п. – о.с. 1- поднять плечи, 2- опустить плечи.Упражнение 2И.п. – о.с., 1-2 выполнить согнутыми руками два пружинящих движения назад,3-4 – выполнить рывки прямымируками Упражнение 3И.п. – о.с., 1- слегка прогнуться, выполнив мах руками в стороны, 2- расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки. | *Повторить 4-6 раз**Повторить 4-6 раз**Повторить 4-6 раз* | *Расслабить мышцы плечевого пояса**Выполнять упражнения в медленном темпе**Расслабить мышцы плечевого пояса**Выполнять упражнения в среднем темпе**Выполнять упражнения в среднем темпе* |
|  | **Заключительная часть 5 мин** |
| **1.** | Построение | 2’ | *Уборка инвентаря, построение в одну шеренгу*  |
| **2.** | Подведение итогов урока. Рефлексия. | 2’ | *Отметить лучших учеников. Напомнить о подготовки домашнего задания* |
| **3.** | Организационный выход из зала | 1’ |  |