МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21»
г. Сергиев Посад

План - конспект открытого урока по физической культуре в 5 «Д» классе по теме: «Баскетбол».

Подготовил:
учитель физической культуры
Шишканов Игорь Иванович.
Первая квалификационная категория.

План – конспект урока по физической культуре от 06.11.2019
Тема урока: Баскетбол 5 класс. Ведение мяча. Баскетбольная эстафета.
Цель урока: Формирование двигательных умений у обучающихся.
Задачи урока:

Образовательные.

1. Закрепить технику ведения мяча.
2. Совершенствования техники передач мяча в движении.
3. Развитие координационных способностей.

Оздоровительные.

Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные.

Воспитывать трудолюбие, ответственность и взаимодействие.

Метод проведения: фронтальный, индивидуальный, поточный.
Место проведения: Спортивный зал.

Часть урока
Содержание
Дозировка
Организационно-методические указания

I.

Подготовительная часть

10 мин.

1. Построение, сообщение задач урока
1 мин
Обратить внимание на спортивную форму, обувь занимающихся.
2. Ведение мяча.

3 мин
При выполнении упражнений следить за осанкой и дыханием учащихся. Обратить внимание на работу кисти руки. Следить за высотой отскок мяча (до пояса). Наименьший зрительный контроль за мячом. Обратить внимание занимающихся на необходимость самоконтроля за техникой ведения мяча.
3. Ведение мяча с изменением скорости и направления по сигналу
4.Ведение «змейкой».
Перестроение из одной колонны по два.
ОРУ с мячом:
6 мин
8-10 раз

8-10 раз
Следить за правильным исходным положением. При выполнении упражнений работают только руки. Темп выполнения выбирает каждый индивидуально.
– вращение мяча вокруг головы; влево, вправо;
– вращение мяча вокруг туловища; влево, вправо;
- бросок правой и левой рукой;

- бросок справой на левую руку;
8-10 раз
8-10 раз
Следить за траекторией полёта мяча и правильной техникой выполнения. При ловли мяча стараемся, чтобы рука была прямая и развёрнута ладонью вверх.
- подбросить мяч вверх и поймать;
- подбросить мяч вверх выполнить максимальное количество хлопков и поймать;
- подбросить мяч вверх присесть, встать и поймать;
8-10 раз
8-10 раз
8-10 раз
Следить за осанкой и правильностью выполнения упражнения.
Следить за правильным исходным положение. Работа рук и ног должна быть согласованна. При ловли обязательно посмотреть на мяч.
- бросок правой рукой через левое плечо;
- бросок левой рукой через правое плечо;
- бросок двумя руками вверх вперед;
-поднять мяч с пола с помощью ведения.
– вращение мяча вокруг ног по восьмерке стоя на месте
Все упражнения выполнять 8-10 раз
Исходное положение широкая стойка.. Передача выполняется с перекатом. Темп выполнения каждый выбирает самостоятельно.
Перестроение из колоны по два в колонну по одному. Потом, из колонны по одному в колонну по два.
II.

Основная часть

20 мин

- передачи мяча в движении в парах (передача выполняется от груди двумя руками)
Одна пара работает по 3 мин.
Передача выполняется на шаг вперёд, на грудь партнёру, без траектории, резкая, прямая.
- передачи мяча в движении в парах (передача выполняется от груди двумя руками с отскоком об пол)
Передача выполняется на шаг вперёд, на грудь партнёру, без траектории, резкая, прямая. Отскок должен быть до груди.
- комбинированная передача мяча (первый игрок на грудь, второй с отскоком об пол)
Следить за правильностью выполнения, траекторией передачи мяча.
- передача мяча с перемещением спиной вперед.
Первый перемещается спиной вперёд, второй лицом вперёд , от штрафной линии первый бросает, а второй выполняет роль пассивного защитника.
- ловля высоко летящего мяча.
Пара стоит на линии старта. Учитель бросает мяча вверх вперёд, два игрока ускоряются, ловят мяч. Кто поймал тот нападающий, а второй защитник.
Подвижная игра «Пятнашки».
5 мин
В команде выбираются игроки, которые выполняя передачи мяча в движении, должны осалить как можно больше игроков. Игроки с мячом могут выполнять не более двух шагов, без мяча могут перемещаться в любом направлении. Игрок, которого осалили, присоединяется к пятнашкам. Строго запрещено мяч бросать, игроков необходимо только задевать.
Подвижная игра «10 передач».

5 мин.
Игроки команды, владеющей мячом, стараются сделать между собой 10 передач, не отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается. Мяч передаётся пострадавшей команде.
III.

Заключительная часть
5 мин.

1. Построение, подведение итогов урока.
Домашнее задание: выпрыгивания из низкого приседа с отягощением.