План-конспект открытого урока по физической культуре.

6 класс

Учитель: Соколов В.В.

Тема: «Остановка прыжком в баскетболе».

Цель: Учить технике перемещения в баскетболе.

 Задачи:

1. Учить технике остановки прыжком.
2. Совершенствовать строевые упражнения.
3. Воспитание координации, ловкости.
4. Воспитание чувства взаимовыручки, коллективизма.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание урока | Дозировка | ОМУ  |
| **Подготовительная часть** | **10 мин.** |  |
| 1. Построение.
 | 30 сек | Команды: «Ровняйсь!», «Смирно!» |
| 1. Рассказать о задачах урока.
 | 30 сек | Внятно, четко. |
| 1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы.
 | 30 сек | Следить за осанкой. |
| 1. Равномерный бег.
 | 2 мин. 30 сек | Следить за дыханием, не нарушать строй. |
| 1. Ходьба.
 | 30 сек | Восстановление дыхания. |
| 1. Разминка во время ходьбы.
 | 30 сек |  |
| - наклоны головы влево, вправо, вперед, назад. | 4 раза в каждую сторону | Руки на поясе. |
| - круговые вращения руками вперед и назад. | 8 раз | Руки на плечи. |
| - круговые вращения кистями. | 15 сек. | Кисти в «замке». |
| - повороты туловища в стороны. | 6 раз в каждую сторону | Кисти в «замке» перед грудью |
| - наклон туловища вперед. | 8 раз | На каждый шаг, пальцами коснуться пола, ноги в коленях не сгибать. |
| - ходьба в глубоком приседе. | 10 м |  |
| - ходьба. | 30 сек | Восстанавливать дыхание. |
| -совершенствование строевых упражнений. | 1 мин | Команды: «Ровняйсь!», «На право!», «На лево!», «Кругом!», «На лево!», «Ровнясь!» |
| - перестроение из одной колонны в колонну по четыре. | 15 сек. | Команды: «В колонны по четыре на лево - марш!» |
| **Основная часть** | **30 мин** |  |
| ОСТАНОВКА ПРЫЖКОМ После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибаются ноги.1. По сигналу учителя прямолинейный бег к стойкам, не добегая, перед каждой стойкой выполнять остановку прыжком. Затем следует уход влево (вправо) от препятствия. Обратно то же самое задание, только бег по диагонали.
 | 1 раз | ОШИБКИ1. Стопа на одной линии по ходу движения, перенос массы тела на выставленную вперед ногу и как правило потеря равновесия.
2. Остановка на прямых ногах
3. Чрезмерно высокий подскок.

Перед каждой колонной располагаются четыре стойки через каждые 5 м. Остановка осуществляется на согнутых ногах. Выдерживается небольшая пауза, затем выполняется уход в сторону вправо (влево) скрестным шагом. Двигаться параллельно с ближайшим участником задания. В случае необходимости – подождать. Обратить внимание на ошибки. |
| 1. То же самое. Добавляется раскачивание корпусом.
 | 1 раз | Обратить внимание на ошибки. |
| 1. То же самое. После остановки прыжком следует поворот корпусом через левую (правую) опорную ногу.
 | 1 раз | Обратить внимание на ошибки. |
| 1. То же самое. Ведение с мячом, остановка, подброс мяча, уход скрестным шагом влево (вправо).
 | 1 раз | Вертикальный подброс. Ловля в воздухе выше головы. |
| 1. То же самое. Остановка прыжком, постановка мяча на пол, выполнить 3 шага назад, затем вперед, взять мяч и уйти вправо (влево) от стойки.
 | 1 раз | Требовать интенсивного исполнения. Обратно по прямой. |
| 1. Без мячей. Между стойками располагаются защитники. Нападающие на скорости должны пройти защитников.
 | 1 раз | У защитников руки за спиной. Они двигаются только от стойки к стойке. Нападающие используют все финты, пройденные  |
| 1. То же самое с мячами.
 | 1 раз | Защитники выполняют дриблинг левой рукой. |
| 1. Игра «Выручи передачей»
 | 5 мин | У всех, кроме двух занимающихся, мячи. Задача водящего осалить игрока без мяча. Чтобы не быть осаленным, нужно получить мяч от любого другого игрока, при условии показа «ловушки» (вытянутые руки в направлении передачи). Тот, кто отдаст мяч, сам убегает от водящего. Водящего можно заменить при продолжительной игре. |
| **Заключительная часть** | **5 мин** |  |
| 1. Построение.
 | 30 сек | Команды: «Ровняйсь!», «Смирно!» |
| 1. Игра «Класс, смирно!»
 | 2 мин | Выполнять команды только, если будет произнесено слово «класс!» |
| 1. Итоги урока
 | 1 мин | Обратить внимание и напомнить об ошибках. Похвалить лучших учеников. |
| 1. Домашнее задание
 |  | Сгибание и разгибание рук из положения лежа. |
| 1. Прощание с классом
 |  | Организованный уход из спортзала. |