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

**в 5 классе МБОУ СОШ √5 имени Я. П. Сторчака**

**Тема урока:** Баскетбол. Передачи мяча двумя руками и ведение мяча.

**Цели урока**:

***- образовательные:*** совершенствовать технику ловли и передачи мяча на месте, совершенствовать технику ведения мяча и перемещений с мячом;

***- развивающие:***развивать двигательные качества – ловкость, быстроту реакции, координацию движений, силу, внимание. Повысить функциональные возможности организма;

***- воспитательные:*** воспитывать у обучающихся чувства коллективизма, взаимовыручки, дружбы.

**Тип учебного занятия**: урок закрепления

**Формы работы:**фронтальная (с элементами круговой тренировки), групповая, индивидуальная, игровая.

**Задачи урока**:

1. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча на месте; ведения мяча поочередно правой и левой рукой.

2. Развивать ловкость, быстроту реакции, внимание и координацию движения;

3. Воспитывать чувства коллективизма, взаимовыручки, дружбы.

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

**Место проведения**: спортивный зал

**Дата проведения**: 04.02.2021 г.

**Время проведения:**

**Учитель**: Шкуринский Владислав Алексеевич

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть**  15 минут. | **1.** **Построение, приветствие, сообщение задач урока.**  **2. Ходьба:**  \* ***1 упр.*** На носках, мяч в вверху, руки прямые;  \* ***2 упр.*** Мяч за голову, на пяточках;  \* ***3 упр.*** Мяч под правую руку(левую)руку, на внешней стороне стопы;  \* ***4 упр.*** Спиной вперёд, мяч прижат к животу двумя руками;  \* ***5 упр.*** Мяч перед грудью, приставными шагами правым-1 круг (левым-1 круг) боком.  **3. Бег:**  \* ***1 упр.*** Мяч перед грудью, спортивной ходьбой;  \* ***2 упр.*** Бегом:  -Мяч под правой рукой;  - мяч под левой рукой;  - мяч перед грудью;  - мяч за головой.  \* ***3 упр.*** Мяч перед грудью, спортивной ходьбой;  \* ***4 упр.*** Упражнение на восстановление дыхания. Шагом. Руки поднимаем вверх с мячом-вдох, опускаем к животу-выдох  (5 раз)  **4.** **Специальные беговые упражнения с мячами:**  \* ***1 упр.*** Мяч к животу, бег с высоким подниманием бедра (стараемся бёдрами коснуться мяча).  *\*****2 упр****.* Мяч за спиной, с за хлёстом голени  *\*****3 упр****.* Скачки на правой(левой) ноге, мяч под правой(левой)рукой.  *\*****4 упр****.* Мяч за голову, прыжки на двух ногах.  **5.** **ОРУ с баскетбольными мячами на месте:** перестроение в 2 шеренги(1номера-шаг назад, 2 номера-4 шага вперёд).  \* ***1 упр.*** «Восьмёрка»-прокат мяча между ногами. 4 раза в одну и 4 раза в другую сторону.  \* ***2 упр.*** Вращение мяча вокруг пояса, 4 раза в одну и 4 раза в другую сторону.  \* ***3 упр.*** Вращение мяча вокруг шеи, 4 раза в одну и 4 раза в другую сторону.  \* ***4 упр.*** Упражнение «пишущая машинка» Правой и левой рукой по 20 ударов. | **2 мин.**  **3 мин.**  25с.  25с.  30с.  40с.  50с.  **4 мин.**  30с.  2 мин.  30с.  30 с.  30с.  30с.  20с.  30с.  **2 мин.**  20с.  20с.  40с.  20с.  **3 мин**  40с.  40с.  40с.  40с. | Проверить спортивную форму («направо, налево, кругом»). В обход по залу шагом – марш!  Следить за дыханием, интервалом между идущими. Руки и спина прямые.  Смотрим через левое плечо.  Локти в стороны, следим за интервалом.  Следить за дыханием, интервалом между бегущими.  Соблюдать дистанцию, ноги полусогнуты.  Темп медленный. Спина прямая.  Восстанавливаем дыхание, соблюдаем дистанцию.  Соблюдаем интервал 3 шага. Работаем от пирамиды 1 до пирамиды 2. Упражнения выполнять справой стороны от пирамид. После прохождения, шагом, в конец строя.  Следим за осанкой, спина прямая, вперёд не наклоняемся, передвигаемся на носочках.  Необходимо пяточками коснутся мяча. Соблюдаем дистанцию, следим за осанкой.  Соблюдаем дистанцию 3 скачка, мяч держим одной рукой, при скачке стараемся подняться повыше.  Соблюдаем дистанцию 3 прыжка, ноги прямые.  Набираем интервал в 2 шага от направляющего. Выполняем общеразвивающее упражнения.  Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Кто выполнил-мяч держим двумя руками у живота.  Выполняем упражнение со слегка согнутыми в коленях ногами, все движения плавные.  Делаем вращение вокруг шеи, не отрывая пальцев от мяча. Кто выполнил-мяч держим двумя руками у живота.  Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Рука, выполняющая удары расслаблена, работает кисть. |
| **Основная часть.**   1. минуты | **1.Ловля и передача мяча:**  \* ***1 упр.*** Передача от груди с шагом вперед.  \*  Объяснение, показ.  \*  Передачи от груди.  \* ***2 упр.*** Передача с отскоком от пола.  \*  Объяснение, показ.  \*  Передачи от пола.    \* ***3 упр.*** Передача двумя мячами одновременно (один мяч по воздуху, а второй с отскоком от пола).  \*  Объяснение, показ.  \*  Передачи одновременно от груди и от пола.  **2. Ведение мяча:**  \* Объяснение, показ.  \* Ведение правой рукой.  \* Ведение левой рукой.  \* Ведение по кругу правой(левой) рукой.    **3.**   Двусторонняя игра Баскетбол (5 \5) | **12 мин.**  4 мин.  40с.  3мин.  4 мин.  40с.  3мин.  4 мин.  40с.  3мин  **5 мин.**  30с.  1 мин.  1 мин.  2 мин.  **5 мин.**  30с.  4 мин. | Класс построен в 2 шеренги в парах друг напротив друга с одним мячом на двоих учеников.  Для приёма мяча руки вытянуть вперёд, кисти с расставленными пальцами, важно, своевременно сгибать руки в момент приближения мяча, а в передаче разгибать рук и делать шаг ногой вперёд, для заключительного усилия на кисти. Необходимо сделать передачу до того, как нога коснётся площадки. Если мяч пушен сильно, то делаем шаг назад.  Соблюдаем ТБ при ловле мяча, отскочившего от пола (не ловим мяч рядом с полом), делаем шаг назад. Для точной передачи партнёру (на уровне груди)-удар об пол должен быть один, ближе к партнёру.   1-е номера выполняют передачу по воздуху, а 2-е от пола, затем меняются. Передачи выполняются одновременно.  Построение в колоннах друг против друга.  Пальцы кисти широко разведены, ноги согнуты в коленях, мяч располагается справа-сбоку(слева-сбоку), рука сгибается и разгибается в локтевом суставе.  Расположение в колоннах, темп медленный, выполняем ведение мяча правой рукой по кругу, по команде(свисток) выполняем остановку, поворачиваемся в противоположную сторону и ведем мяч левой рукой.  Команды делятся по 5 человек, играют по правилам баскетбола. Задача выполнить точные передачи во время игры, и выполнить ведение мяча без нарушения правил. |
| **Заключительная часть.**  2 минуты | 1. Построение в одну шеренгу.      Подведение итогов.  2. Домашнее задание: сгибание и      разгибание рук в поре лёжа  (3х10д., 3 х15 м.).  3. Организованный уход в раздевалки. | 1 мин.  30 сек.  30 сек. | Отметить лучших.  Отдых между подходами 1мин.  «На лево», по одному в раздевалку шагом марш. |

**Самоанализ открытого урока**

**по физической культуре**

**Раздел:** баскетбол (5 класс)

**Тема урока:** Баскетбол. Передачи мяча двумя руками и ведение мяча.

***Цель урока:*** совершенствовать технику ловли и передачи мяча на месте, технику ведения мяча и перемещений с мячом*.*

***Задачи урока:***

*1.*   ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ: *Совершенствовать технику ловли и передачи мяча на месте; ведения мяча поочередно правой и левой рукой.*

*2.*ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ: *Развивать ловкость, быстроту реакции, внимание и координацию движения.*

*3.*ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ: Воспитывать чувства коллективизма, взаимовыручки, дружбы*.*

Урок проводился в 5 классе, списочный состав класса -\_27 чел., присутствовали\_22 чел., освобождены \_3\_ чел.

Конспект урока соответствует его рабочему плану и программным требованиям данного возраста.

К началу урока обучающиеся были в спортивной форме. Спортивный зал проветрен, подготовлен необходимый инвентарь для каждого ученика.

Урок начался с построения. Ясно и четко были объявлены цели и задачи урока, сделан акцент на то, как поставленные задачи взаимосвязаны с изученным ранее материалом.

При организации учебной деятельности обучающихся, основной целью ставилось осознанное выполнение поставленных учебных задач.

**Вводно-подготовительная**часть урока длилась 15 минут, общеразвивающие упражнения проводились с баскетбольными мячами в движении на месте, в процессе выполнения которых были задействованы все группы мышц.

**Основная часть урока** продолжалась 22 минуты. Во время разминки были использованы дыхательные упражнения, которые способствовали восстановлению дыхания и одновременно решали немаловажную оздоровительную задачу, развитие дыхательной мускулатуры.

Построение урока соответствовало дидактическим принципам (от простого к сложному; сознательное отношение и др.).

В процессе проведения основной части урока мною были использованы основные принципы организации деятельности:

-  принцип опоры на индивидуальные особенности каждого ученика;

-  принцип саморазвития;

-  принцип целостности был применен при решении воспитательных задач, где поощрялись позитивные возможности каждого ученика;

-  принцип гуманных отношений - доброжелательный тон, взаимопонимание, содействие ученику в разрешении поставленной задачи.

**Длительность заключительной части**урока 2 минуты. Подведены итоги урока с анализом выполнения поставленных задач. Задано домашнее задание.

На протяжении всего урока мною использовались методы стимулирования. Стиль общения с учениками - доверительный, построенный на взаимном уважении. Обучающиеся проявляли находчивость, умение взаимодействовать в группах.

В процессе урока наблюдалась мотивация ученика на занятие: обучающимся нравится баскетбол, ими были хорошо освоены технические и тактические действия. При выполнении заданий прослеживается то, что обучающиеся получают удовлетворение в своих личностно-ориентированных потребностях, которые выражены в использовании полученных умений и навыков в пределах проведенного занятия.

При организации обеспечения учебного занятия мною уделено внимание на:

-  целостность использования форм организации занимающихся;

-  целостность использования времени на занятии (объяснение, показ, выполнение упражнений, активный отдых);

-  соблюдение техники безопасности (интервал, дистанция).

При решении оздоровительной задачи было уделено внимание на функциональное состояние обучающихся, сочетание нагрузки с активным отдыхом.

При решении воспитательной задачи я обращал внимание на дисциплину, взаимодействие в коллективе при выполнении групповых упражнений. Старался создать доверительную обстановку и развития такого качества, как уверенность в себе.

Индивидуальная работа прослеживается через планирование нагрузки, которая соответствует данному этапу подготовки. Осуществлению контроля по предупреждению и исправлению ошибок.

Проведенный урок соответствует поставленным задачам. Все образовательные и воспитательные задачи решены. Задачи этого урока работают на перспективу, так как полученные технические навыки будут использованы в дальнейшем при игре в баскетбол.

Благодаря разнообразию форм и методов построения уроков, у обучающихся повышается интерес к дальнейшим занятиям баскетболом.