План – конспект

Открытого урока по физической культуре

Класс: 5 «Б»

22 апреля 2019 год

Тема: «Баскетбол»

Цель: Укрепление здоровья учащихся средствами физической культуры. Пропаганда ЗОД.

Задачи урока:

1) Совершенствование техники ведения мяча

2) Совершенствование техники передачи мяча

3) Совершенствование техники бросков мяча в корзину

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| Вводно-подготовительная часть 8-10 мин | Организационный момент. Построение. Приветствие.  Игра на внимание «Класс» | 1-2 мин | Четко, ясно.  Модуль критического мышления. |
|  | Строевые упражнения на месте | 2-3 раза | Четко, одновременно. Руки прижаты, поднять голову. |
|  | Ходьба, разновидности (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.)  Бег, разновидности (правым, левым боком, приставным шагом, спиной вперед, скрестным шагом).  Ходьба. Упражнения на восстановление.  ОРУ в движении. | 1-2 круга  2 мин  3-4 раза  1-2 мин | Следить за осанкой.  Глубокий вдох, полный выдох.  Выполнять правильно. |
| Основная часть  30 мин. | 1.Работа ног  (приставными шагами, спиной вперед)  2.Передачи мяча на месте (в парах) | 3-4 мин. | Двигаться приставными шагами, скольжение по полу.  Т.Б. Руки вытянуты, пальцы в стороны. |
|  | 3.Ведение мяча (правой,левой, приставными правым и левым боком.) | 6-7 мин. | Медленный темп, с каждым кругом темп увеличивается. |
|  | 4.Броски мяча в корзину (2-ух шаговая фаза) | 6-7 мин | Два шага прыжок бросок. Бросать кистью |
|  | 5. Двухсторонняя учебная игра «баскетбол» | 12-14 мин | Т.Б, правила игры. |
| Заключительная часть 3- 4 мин | Построение в 1 шеренгу. Игра на внимание «Минутка»  (Почувствуй время) | 1-2 мин | По команде учащиеся закрывают глаза и начинают считать 1 мин. Кто точнее?  Поднимают руку, открывают глаза. |
|  | Поведение итогов урока. Домашнее задание. Прощание  Организационный уход из зала. | 1-2 мин | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 10 раз. |

Учитель физической культуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Каражигитов Т.Б