# Конспект открытого сюжетного урока по физической культуре для 5 класса

**Подготовил: учитель физической культуры 1 категории ГБОУ С(К) ОШИ «V» вида № 28**

**Симинский Сергей Станиславович**

# Путешествие в страну «Баскетболия»

**Задачи:**

1. Совершенствовать передачу и ловлю мяча.
2. Выполнить ведение мяча правой и левой рукой.
3. Уметь выполнять броски по кольцу после ведения.
4. Развивать точную передачу друг другу.
5. Развивать интерес к технике ведения мяча, координацию движений.
6. Вызвать интерес к точному выполнению технических приемов.
7. Развивать умение водить мяч без зрительного контроля, способствовать развитию ловкости, координации.
8. Воспитывать смелость, волю, стремление к физическому самоконтролю.

**Оборудование:** мячи резиновые большие, мячи баскетбольные, дуги, свисток, грибочки, плакаты, шары надувные, красный, зеленый кружочки.

**Место проведения:** спортивный зал школы-интернат №28

**Дата проведения**: 14 декабря 2011г.

**Ход урока**

**Подготовительная часть 13 – 14 мин.**

Построение, приветствие, сообщение задач урока 30 сек.

Построение в одну шеренгу. Пятки вместе, носки врозь, живот подтянут, плечи расправлены, руки опущены вдоль туловища.

Да здравствуют смелость, азарт, быстрота,

Да здравствуют вежливость и доброта,

Да ,здравствуют добрые лица –

И пусть тот, кто злится, - стыдится! (15 сек.).

Сообщить учащимся, что урок у нас сегодня необычный, мы сделаем путешествие в страну «Баскетболия», где мы будем учиться передавать и ловить мяч, выполнять ведение мяч, а также выполнять броски мяча.

Но, чтобы добраться до этой страны надо дойти до города «Дружбы».

Команда: «Направо!»

Прохождение препятствий:

* шагом (1 круг),
* в темпе (1 круг),
* бегом (2-3 круга).

Необходимо обговаривать возможные нарушения:

1. показ и одновременно объяснение учителем,
2. нельзя обгонять,
3. нельзя срезать дистанцию,
4. нельзя выходить из строя.



Рисунок 1. Схема выполнения задания.

Х-ученик, -учитель, -дуга, -прохождения болота, -обруч, -прохождение «змейкой», -резиновый мяч, -баскетбольный мяч.

Перестроение в колонну по четыре с большими резиновыми мячами.

По команде учителя учащийся берет мяч в правую руку. Спину держать прямо.

Сообщить о том, что мы вошли в город «Дружбы».

В этом городе надо подружиться со своим мячом.

Общеразвивающие упражнения с большими резиновыми мячами.



Рисунок 2. Схема выполнения задания.

1. И. п. – ст., мяч перед грудью (8-10 раз).
2. мяч вперед, одну ногу на носок.
3. мяч к груди, другую ногу на носок.

Спину держать прямо. Выполнять под счет.

1. И. п. – тоже самое.
2. выпад влево, руки в стороны, мяч в левой руке (6-8 раз).
3. и. п.

Руки в стороны выпрямлять, выпады выполнять небольшие.

* 1. И. п. – ст., мяч внизу (8-10 раз).
		1. мяч вверх, прогнуться, левая нога на носок.
		2. и. п.

Прогибаясь назад смотреть вверх.

1. И. п. ноги чуть шире плеч, мяч вверху (6-8 раз).
2. наклон вправо,
3. и. п.

Руки прямые, ноги поочередно сгибать, если наклон вправо, то сгибать левую ногу.

* 1. И. п. – широкая стойка, мяч перед грудью (8-10 раз).
1. мяч вперед, полуприсев.
2. и. п.

Спину держать прямо, при полуприсеве больше опора на пятки.

* 1. И. п. – средняя стойка, мяч у груди на вытянутых руках (8-10 раз).
1. наклон вперед, мяч положить у ног,
2. выпрямиться, руки опустить,
3. наклон, взять мяч,
4. и. п.

Колени не сгибать.

* 1. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч внизу (6-8раз).
1. подкинуть мяч вверх, опуститься в упор присев,
2. встать поймать мяч.

Стараться поймать мяч, зрительно следить за мячом.

1. И. п. – мяч на полу перед собой (6-8 раз).
	* 1. подскоки на месте,
		2. подскоки в движении.

Следить за движениями учителя.

Развивать внимание.

1. И. п. – ст. ноги врозь (6-8 раз).
2. вдох,
3. выдох.

Вдох выполнять через нос, руки через стороны вверх, выдох через рот, руки опустить.

В заключении спросить: «Ну как подружились с мячом?»

Сообщить о том, что теперь надо дойти до города «Передавай».

**Основная часть 24 - 25 мин.**

Город «Передавай».

Объявить правила города (5-6 мин.).

Перестроение в колонну по два, затем в две шеренги.



Рисунок 3. Схема выполнения задания.

1. Не толкаться, не спорить.
2. Без моего сигнала с мячом ничего не делать. Т.е. задание выполнять только по сигналу, а сигнал такой:
* зеленый цвет, «ВЫПОЛНЯЙ!»
* красный цвет, «ОСТАНОВИСЬ!»

Передача и ловля мяча в парах.

Объяснение и показ одновременно. Ноги разноименно, мяч перед грудью.

Передачи:

1. от груди двумя руками (8-10 раз.),
2. за 30 сек. (1-2 раз.).



Рисунок 4. Передача мяча от груди двумя руками.

За 30 секунд кто больше сделает передач (чья пара).

Ловить мяч двумя руками.

1. из-за головы (5-6 раз.),

Ноги на ширине плеч, прогнуться назад.

1. от плеча:
* правой рукой (5-6 раз),
* левой рукой (5-6 раз).

Одна нога впереди, мяч в руке у плеча, при передаче туловище наклонить вперед.

Ловить мяч двумя руками.

Город «Друблинг» (7-8 мин.).

Сообщить, что до города «Друблинг» нам надо лететь на самолете. Поэтому надо закрыть глаза, руки поставить в стороны, включить музыку.

Учащимся закрыть глаза и представить, что они летят (1 мин.).

«Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Синий, красный, голубой –

Не угнаться за тобой.

Открыв глаза по сигналу, ребятам сообщить, что они в городе «Друблинг», т.е. будут выполнять различные ведения.

Ведение мяча:

* стоя на коленях (1 мин.):
	+ - правой рукой,
		- левой рукой.

Одной рукой касаться пола, а другой выполнять ведение.

* + - * из упора присев (2 мин.):
		- правой рукой,
		- левой рукой.

Выполнять по сигналу учителя. Следить за кистью, держать твердо.

* + - * ведение с изменением высоты отскока (2 мин.):
		- правой рукой,
		- левой рукой.

Задание учителя:

* + - * рука вверх – высокое ведение,
			* рука опущена вниз – низкое ведение.

Развивать умение водить без зрительного контроля.

Объявить ученикам, что мы продолжаем свое путешествие по стране (хором) «Баскетболия». И пойдем в город «Бросай-ка»

Для этого выполним ведение в движении:

* + - правой рукой (2 круга),



* + - левой рукой (2 круга).

Рисунок 5. Стойка при выполнении ведении мяча.



Рисунок 6. Схема выполнения задания.

Ведение выполнять по кругу с заданием:

* красный цвет, выполнять ведение на корточках;
* зеленый цвет, выполнять ведение стоя – шагом.

Город «Бросай-ка» (7-8 мин.).

Попросить учащихся встать в две шеренги как и в начале.



Рисунок 7. Схема выполнения задания.

1. Подбросить мяч вверх, поймать (3-5 раз.),

Разделить учащихся на четыре колонны.

1. броски в баскетбольную корзину:
* выполнять с места (2-3 раз.),
* выполнить в движении в колонне (2-3 раз.).



Рисунок 8. Схема выполнении бросков с места.

 а  б 

Рисунок 9. Бросок: а - двумя руками с места; б - одной рукой с места.



Рисунок 10. Схема выполнения бросков в движении.

1. эстафета (ведение, бросок в корзину).

Перестроить учащихся в две колонны.

1. Ведение вокруг «грибов»;
2. ведение к кольцу;
3. ведение обратно;
4. передать другому.



Рисунок 11. Схема выполнения эстафеты.

Подвести итоги.

**Заключительная часть 6-7 мин.**

И в заключение нашего путешествия игра «Замри».

Игра «Замри».

Игра игрой сменяется,

Кончается игра.

А дружба не кончается,

Ура! Ура! Ура!

Ход игры: выбираются двое ведущих по считалке.

Начинать игру по сигналу учителя.

По сигналу все учащиеся двигаются по залу с ведением мяча в рассыпную.

Кого ведущие осалят. Принимают исходную позу – ноги врозь, мяч над головой. Но если кто-то из ребят пролезет под ногами, то он его освободит.

Выигрывает тот, кто ни разу не попался. Подвести итоги игры.

Построение в шеренгу.

Беседа о баскетбольном мяче.

**Итог урока.** Выставление оценок.

Домашнее задание: Совершенствовать ведение мяча.