План-конспект открытого урока по физической культуре

для 6 класса

с использованием здоровье сберегающих технологий

Учителя физической культуры

КОУ ВО «Руднянская школа-интернат

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

***Мозгового Александра Викторовича.***

**Цель: Совершенствовать навыки владения мячом посредством совместных игровых упражнений и подвижных игр.**

**Задачи:**

* ***Образовательная*: закрепить технику ведения и передачи мяча 2-я руками от груди.**
* ***Развивающая*: развивать навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию.**
* ***Воспитательная*: воспитывать чувство коллективизма и осознанное отношение к здоровому образу жизни.**
* ***Оздоровительная*: способствовать выработке правильной осанки, укреплению мышц стопы и дыхательных мышц.**

**Место проведения: спортивный зал.**

**Оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи, гимнастическая стенка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/у** | **Содержание урока** | **Доз.** | **Методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть (10 мин.)** | **Построение. Приветствие.**  **Сообщение задач урока.** | **1 мин.** | **“Класс! Равняйсь! Смирно!”** |
| **Ходьба: – на носках, руки на пояс, руки вверх; – на пятках, руки вперёд, руки за головой; – на внешней стороне стопы, руки в стороны; – носками вовнутрь, руки за спину.** | **2 мин** | **“Напра-во! В обход налево шагом – марш!”. Соблюдать дистанцию 1м.**  **Колени не сгибать, руки выпрямить. Локти развести, спина прямая. Следить за осанкой. Шаг короткий.** |
| **Бег: – приставными шагами правым, левым боком; – спиной вперёд; – “змейкой”.** | **1 мин.** | **Темп средний, сохранять дистанцию.  Скользящий шаг, руки перед грудью. Через плечо смотреть назад. Противоходом налево, “змейкой” марш.** |
| **Переход на ходьбу, восстановление дыхания.**  **Перестроение в колонну по 2 с последующим перестроением в 2 шеренги.** | **1 мин.** | **Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. “Налево в колонну по 2 – марш! Дистанция и интервал 3 шага”.** |
| **Комплекс ОРУ с мячами:** | **5 мин.** |  |
| **1. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – мяч вверх, правая назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.**  **2. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – наклон головы вперёд, сдавить мяч руками; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и.п.** |  | **Прогнуться, голова вверх. Спину держим прямо.**  **Давить на мяч подушечками пальцев. В и.п. пальцы расслабить.** |
| **3. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – правая в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево.** |  | **При наклоне смотреть через плечо на пятку.** |
| **4. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево.** |  | **Амплитуда больше, смотреть на мяч.** |
| **5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон вперёд – вправо, положить мяч; 2 – стойка ноги врозь, руки вверх; 3 – наклон вперёд – вправо, взять мяч; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону.** |  | **При наклонах колени не сгибать.** |
| **6. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги, влево;** |  | **Туловище прямо, выпад глубже.** |
| **7. И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги.** |  | **Мах прямой ногой. Ногу опускать на пол спокойно.** |
| **8. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3–4 – то же.** |  | **Прыжки на носках, чуть сгибая колени.** |
| **9. Ходьба на месте, мяч в правой руке.** |  | **Спину держать прямо.** |
| **Основная часть (20 мин.)** | **Дыхательная гимнастика “Летят мячи”.**  **Стоя, мяч на грудь. Бросить мяч от груди вверх, произнести “У-у-у-х”.** | **1 мин.** | **Средняя стойка баскетболиста. Вдох через нос, удлинённый выдох. При броске мяча выпрямить ноги.** |
| **Закрепление техники ведения и передачи мяча 2-я руками от груди:** |  |  |
| **1. Ведение мяча на месте в высокой и средней стойке правой, левой рукой.** | **2мин.** | **Ладонью по мячу не бить, движение кистью и предплечьем. Мягкими толчками мяча вниз – вперёд, кисть накладывать справа (слева) – сбоку.** |
| **2. Передача мяча 2-я руками от груди на месте.** | **2 мин.** | **Мяч на уровне пояса. Кругообразным движением рук подтянуть мяч к груди. Резким выпрямлением рук мяч послать вперёд, кисти вперёд.** |
| **3. Передача мяча с ударом об пол.** | **2**  **мин.** | **Бросок за среднюю линию. Ноги сгибать больше, руки направлять вперёд – вниз.** |
| **4. Ведение мяча на месте с последующей передачей 2-я руками от груди.** | **3 мин.** | **Обратить внимание на согласованность работы рук и ног, одновременное их разгибание. Передача по сигналу.** |
| **5. Эстафеты с ведением и передачей мяча:**  **а) “Передал – отбегай”** | **7 мин.** | **Игроки 2-х команд стоят во встречных колоннах на расстоянии 5–6 шагов. По сигналу первые передают мяч 2-мя руками от груди игроку во встречной колонне и отбегает в конец своей колонны. Следующие повторяют задание пока первые не встанут на своё место.** |
| **б) “Перебежка”** |  | **Построение то же. Передача 2 – мя руками от груди с ударом об пол. После передачи мяча игрок перебегает в конец встречной колоны.** |
| **в) “Кто быстрее”** |  | **Расстояние между колоннами 10-12 м.**  **Первые ведут мяч к колонне напротив, обводят её справа, передают мяч первому и встают в конец колонны.** |
| **Игра “Мяч по кругу”** | **3 мин.** | **Игроки образуют большой круг и рассчитываются на 1-ый, 2-ой. У капитанов по мячу. По сигналу мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрока 2-мя руками от груди. Мяч должен быстрее вернуться к капитанам.**  **Проигравшие команды выполняют задания учителя.** |
| **Заключительная часть (10 мин.)** | **Игровое упражнение “Ведение по сигналу”**  **(на развитие внимания и умения вести мяч без зрительного контакта).**  **Построение класса в одну шеренгу.** | **5 мин.** | **Играющие с мячами располагаются на одной половине площадки. Учитель на другой половине. Рукой он показывает направление движения: вверх – ведение на месте, вперёд – ведение назад, назад – ведение вперёд, вправо – ведение вправо, влево – влево.** |
| **Строевые упражнения:**  **– повороты направо; – повороты налево; – повороты кругом.**  **Подведение итогов урока.** | **3мин.** | **Внимательно слушать и выполнять команды учителя. Во время выполнения поворотов обязательно удерживать правильную осанку.**  **Отметить лучших учеников, выставить оценки учащимся.** |
| **Домашнее задание: для развития мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**  **Выход класса из спортивного зала.** | **2 мин.** | **15 раз – девочки; 20 раз – мальчики.**  **“Класс, нале-во! К выходу шагом марш!”.** |