План-конспект урока

по физической культуре и здоровья

для 6 класса

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: секундомер, баскетбольные мячи, фишки.

Раздел: Баскетбол.

Темя занятия: «Освоение техники выполнения броска в кольцо с 2 шагов в прыжке».

Задачи:

1. Совершенствование передачи мяча в парах на месте, в движении.

2. Совершенствование броска мяча по кольцу после двух шагов.

3. Применение разученных приемов в условиях игры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | Общие методические указания |
| **10мин.**  П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | 1.Построение, расчет, рапорт, сообщение задач урока.  2.Напомнить о правилах ТБ на занятиях.  3.Измерение ЧСС.  4. ОРУ в движении:  1) круговые движения руками одновременно  1-4- вперед;  5-8- назад  2) круговые движения руками попеременно  1-4- вперед;  5-8- назад  3) круговые движения руками в локтевых суставах  1-4- вовнутрь;  5-8- в другую сторону  4) И.П.- кисти рук вместе в замок  1-4- круговые движения в одну сторону;  5-8- тоже в другую  5.Упражнения на координацию движения с мячом в движении:  - Подбрасывание мяча перед собой с хлопком рук за спиной.  - Вращение мяча вокруг туловища.  -Перебрасывание мяча с руки на руку.  - Вращение мяча вокруг ног.  6. Упражнения на координацию движений:  - Ведение мяча правой, левой рукой в сочетание с бегом, с захлёстыванием голени назад.  - Ведение мяча правой, левой рукой в сочетание с бегом, с высоким подниманием бедра.  - Ведение мяча в защитной стойке правым и левым боком.  - Ведение мяча с переводом перед собой. | 1-3 мин.  1-3 мин.  1-3 мин.  1-3 мин. | Отметить отсутствующих, освобожденных, специальная медицинская группа.  Обратить внимание на форму.  - руки прямые, в локтях не сгибать  - руки прямые, в локтях не сгибать  - движение выполняется только в локтевых суставах  - пальцы выпрямлять полностью  Следить за правильным выполнением упражнений, соблюдение техники безопасности.  Следить за правильным выполнением упражнений и за согласованностью движений  Совершенствование техники ведения мяча |
| **30 мин**  О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | **1.Передача мяча в парах на месте, в движении.**  - И.п.- стоя на месте, левая нога впереди, передача мяча двумя руками от груди.  - И.п.- стоя на месте, левая нога впереди , передача мяча двумя руками от груди с отскоком об пол.  - И.п.- стоя на месте, левая нога впереди, передача мяча правой и левой рукой от плеча.  - И.п.- стоя на месте, левая нога впереди, передача мяча двумя руками от груди на уровне лица.  - И.п.- стоя друг к другу лицом, передача мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом.  - И.п. - стоя друг к другу лицом, передача мяча двумя руками от груди с отскоком об пол в движении приставным шагом.  - И.п.- стоя друг к другу лицом, передача мяча одной рукой от плеча в движении приставным шагом.  - И.п.- стоя друг к другу лицом, передача мяча 2 двумя руками от головы в движении приставным шагом.  **2.Совершенствование броска мяча по кольцу после двух шагов.** - Проход к кольцу, 2 шага, прыжок, бросок.  -Ведение правой рукой с обводкой стоек, два шага, прыжок, бросок.  -Попеременное ведение мяча с обводкой стоек, два шага, прыжок, бросок.  - Ведение мяча по прямой с передачей учителю, подборам мяча, два шага, прыжок, бросок.  -Ведение мяча по прямой с передачей учителю, подбор мяча отскочившего от пола, два шага, прыжок, бросок.  **3.Применение разученных приемов в условиях игры**. | 10  Мин.  10  Мин.  10  Мин | Ноги согнуты в коленях, Передача должна быть быстрой  Ноги согнуты в коленях, локти не разводить.  Вторая рука должна поддерживать мяч  Стараться выполнять, не отрывая ступни от пола.  Мяч передавать точно по ходу движения  Кистью провожать мяч. Мяч передавать точно по ходу движения  Мяч передавать точно по ходу движения  Сохранять дистанцию, соблюдать технику безопасности, следить за отскоком мяча.  игроки поточным способом бросают в кольцо в движении с 2 шагов в прыжке. Следить чтоб не было пробежки.  Соблюдать правила игры. |
| **5 мин**  Заключи-тельная часть | 1. Построение. 2. Измерение ЧСС. 3. Построение, подведение итогов. 4. Домашнее задание. | 5 мин. | -выявление мнений, учащихся о результативности их деятельности,  -обобщение высказываний учащихся,  -оценка степени решения задач,  -выделение лучших. |

Учитель

физической культуры и здоровья

государственного учреждения образования

«Средняя школа №10 г.Речицы» В.В.Петровец