|  |
| --- |
|  |

**Школа – интернат № 4 ОАО «РЖД»**

**Конспект урока по физической**

**культуре в 6 классе**

**на тему:**

**«Ведение мяча в низкой стойке».**

**Учитель: Федоренко В.В.**

**2011г.**

**Класс – 6**

**Тема урока:** «Ведение мяча в низкой стойке. Упражнения на развитие силовых качеств».

**Цели урока:** 1. Научить технике ведения мяча с низким отскоком, продолжить обучение выполнению упражнений на развитие силовых качеств.

2. Развивать координацию, ловкость, быстроту, силовые качества.

3. Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, сознательное отношение к уроку физкультуры, способствовать укреплению здоровья учащихся.

**Дата:** 7.12.2011

**Тип урока**: обучающий.

**Метод проведения**: фронтальный, групповой, игровой.

**Место проведения**: спортзал.

**Оборудование**: свисток, баскетбольные мячи, обручи, гантели 3 кг, турник , скамья,

кегли.

**Ход урока.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **урока** | **Содержание** | **Дози-**  **ровка**  **(минут)** | **ОМУ (организационно-**  **методические указания).** |
| **1.**  П  о  д  г  о  т  о  в  и  т  е  л  ь  н  а  я  ч  а  с  т  ь | 1. Построение в спортзале.  2.Сообщение темы и целей урока:  - Сегодня на уроке мы познакомимся и научимся выполнять ведение мяча в низкой стойке, будем развивать координацию, ловкость, силовые качества; воспитывать дисциплинированность, сознательное отношение к физкультуре, прививать ЗОЖ.  3. Краткий инструктаж для разминки.  4. Повтор строевых упражнений.  5. Разновидность ходьбы.  6. Разновидность бега. | **8**  1  1  1  1  2  2 | на носках, пятках, полным приседом.  Бег приставным шагом, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад. |
| 2.  О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | **I.Ведение мяча в низкой стойке:**  а) Сообщение об истории развития игры «Баскетбол». (Заранее подготовленное сообщение читает ученица спецгруппы)  б) Объяснение учителем:  Основная стойка при ведении мяча с низким отскоком: ноги в коленях согнуты, наклон тела - чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готов любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу. Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом, свободной рукой. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча. Отскок мяча должен составлять не более 15 – 20 сантиметров. При этом мяча касаются лишь кончики пальцев, игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его.  в) Вводный инструктаж учащихся при выполнении ведения мяча.  -Следить за правильностью положения кисти руки, передавать мяч из рук в руки, соблюдать осторожность и аккуратность при ведении и передачи мяча.  г) Показ ведения несколькими учащимися.  (показ выполняется по желанию учеников)  д) Выполнение ведения мяча:  -деление класса на три группы и построение учащихся в группах;  1. ведение со средним отскоком мяча;  2. ведение мяча с низким отскоком по прямой;  3. ведение мяча с низким отскоком змейкой;  е) построение и подведение итогов.  **II. Упражнение на развитие силовых качеств:**  - А сейчас выполним упражнения для развития силовых качеств:  а) краткий инструктаж учащихся.  б) Выполнение упражнений учениками:  1) поднимание прямых ног в висе (мальчики);  2) обратный жим от скамьи (девочки);  3) Упражнения с гантелями (мальчики):  а)И. п. - стойка ноги врозь на ширине плеч. Попеременное сгибание рук к плечам, локти держать неподвижно.  б)И. п. - стойка ноги врозь. Поднять руки через стороны вверх, также плавно опустить в исходное положение.  4) Упражнение с обручем (девочки):  - вращение обруча на поясе.  д) построение и подведение итогов.  **III. Спортивная игра.**  а) повторение правил игры;  б) краткий инструктаж учащихся;  в) деление класса на две группы для игры ;  г) спортивная игра «Минус пять».  (две группы играют на разных площадках)  Игроки договариваются об очередности бросков, после чего первый игрок бросает мяч в “корзину” с любого места, с которого захочет. Если он не попал, мяч переходит к следующему игроку и тот тоже кидает мяч с любого места. Так игра идет по кругу до тех пор, пока кто-нибудь не попадет в цель. В случае попадания, следующий игрок должен бросить мяч точно с того же места, что и предыдущий (попавший в “корзину”). Если и он попадает в цель — мяч переходит следующему, который так же должен кидать с того же места, и т. д. Если игрок не попадает (напомним, с того места, с которого кто-то до него попал), то получает штрафное очко (минус 1). Набрать можно не более минус 5-ти очков. | **30**  15        6    9 | Слежу за техникой безопасности.  Обращаю внимание на положение кистей рук, исправляю ошибки, индивидуально объясняю и показываю менее подготовленным ученикам.  1. ведение со средним отскоком мяча  2. ведение мяча с низким отскоком  3. ведение мяча с низким отскоком змейкой      Слежу за правильностью выполнения задания и соблюдением техники безопасности.  1) осн.гр. 14-16 раз  подг.гр. 10-12 раза  2) осн.гр. 14-16 раз  подг.гр.- 10-12 раз  3)мальчики  а) осн.гр. 14-16 раз  подг.гр.- 10-12 раз  б) осн.гр. 8-10 раз  подг.гр. – 6-8р.  ученик спецгруппы напоминает правила игры.  Слежу за правилами игры и соблюдением техники безопасности во время игры. |
| 3. Зак лючительная  часть. | 1. Подведение итогов урока, выставление и комментирование оценок. | 2 | Подвожу итоги урока и выставляю оценки за урок. |