# План-конспект урока по физической культуре для учащихся 6-х классов.

Открытый урок по физической культуре

**«Весёлая страна - «Баскетболия!!!»»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Цель:** популяризация баскетбола в школе |  |

**Задачи урока:**

1. Закрепить технику ведения, передачи, бросков в корзину.
2. Развивать быстроту реакции, скоростно-силовые качества.
3. Способствовать развитию чувства честного соперничества.

**Место проведения:** спортивный зал школы

**Время проведения:** 40 минут

**Инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи, наградные жетоны.

**Оформление:** на стенке закреплены воздушные шары, на стенах висят плакаты со спортивными картинками и постеры со знаменитыми баскетболистами, музыкальный центр, висит большая карта путешествий!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка | О.М.У. |
| П о д г о т о в и т е л ь н а я | 1. Построение.  Сообщение задач урока. 2. .Ходьба:  - обычная  - на носках, руки на пояс  - на пятках, руки за голову  - в полуприседе, руки, на пояс   3. Бег:  - обычный  - приставным шагом правым боком  - приставным шагом левым боком  - спиной вперёд  - с подниманием бедра - с захлестом голени  - выпрыгивание в верх  4.Упражнение на восстановление дыхания  Перестроение поворотом в движении  О.Р.У. с баскетбольными мячами.   1. И. п.-стойка ноги врозь, руки на пояс, мяч внизу.    * 1. наклон головы вперёд    * 2. и.п.    * 3. наклон головы назад    * 4. и.п.    * 5. наклон головы влево    * 6. и.п.    * 7. наклон головы вправо    * 8. и.п. 2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны.    * 1-2. вращение кистями    * 3-4. Вращение предплечиями  * 5-7. вращение руками * 8. и.п.  1. И.п- ноги на ширине плеч, руки вперед в борцовский замок  * 1-развернули руки. * 2-и.п. * 3-4-то же.  1. И.п. – наги на ширине плеч, мяч в руках в низу.    * 1. наклон к левой ноге, мячом коснуться носка левой ноги    * 2. Наклон вперед,мячом коснуться пола.    * 3. тоже к правой    * 4. и.п. 2. И.п.- ноги на ширине плеч, мяч перед собой    * 1. поворот туловища влево, мяч влево    * 2. и.п.    * 3. тоже вправо    * 4. и.п. 3. И.п.- основная стойка, руки вниз    * 1. выпад влево, мяч вперед    * 2. и.п.    * 3. тоже вправо    * 4. и.п. 4. И.п.- основная стойка, мяч за головой    * 1. присед мяч вперёд    * 2. и.п.    * 3. тоже    * 4. и.п. 5. И.п.- основная стойка, мяч за головой    * 1. мах левой ногой вперёд, мяч вперёд    * 2. и.п.    * 3. тоже правой    * 4. и.п. 6. И.п.- основная стойка, мяч внизу    * 1. прыжки в стойку ноги врозь, мяч в верх    * 2. и.п.    * 3. тоже    * 4. и.п.   Ходьба на месте | 2 мин.  1м.20с. 40 с.  20 с.  20 с.  20 с.  2 м.  20с.  20с.  20 с.  20 с.  20 с. 20 с. 20 с.  30 с.  1 м.  8 мин.  2 раза  4 раза  3 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза | «В одну шеренгу- становись!» Приветствие класса. «Направо», в обход на лево шагом-марш.  Дистанция 2 шага  Спина прямая, живот втянуть, лопатки соединить, подбородок выше,  Направляющий чаще шаг, бегом марш.   Бег в среднем темпе, дистанция 2 беговых шага.  Смотрим через правое плечо  Руки на пояс  На каждый шаг  1-2 подняться на носки, руки вверх –вдох  3-4 опуститься, руки вниз – выдох.  Через центр ,на лево в колонну по четыре «Марш»  Дистанция 2 шага. Направляющий на месте. Класс стой 1-2. Налево1-2 Вольно.  Спина прямая  спина прямая, руки прямые,  Мяч внизу.  Ноги прямые, наклон ниже  Выполнять под счет, поворот резче  Пятки не отрывать  Спина прямая  Пятки не отрывать  Мах выше, ноги прямые  прыжок выше |
| О с н о в н а я | Работа по станциям.  1 Станция «Город Бросай-ка»  Броски мяча с заданной дистанции  Переход к другой станции  2 Станция «Город «Передай - лови»   Закрепить технику передачи и ловли мяча  Задание: 1 В парах передачи мяча с отскоком и по воздуху  Переход к другой станции  1 Станция «Город Дружба»  Закрепление техники владения мячом Задание:1 Вращение мяча вокруг туловища.  2 Удерживая мяч обеими руками за спиной, подбросить его вверх- вперед и поймать перед собойю  3 В парах (спинами) передачи мяча из рук в руки друг другу.  Переход к другой станции   Подвижная игра «Колдунчики»    Построение  Теоретические вопросы по баскетболу | 14 м.      4 м.  30 с.  4 м.  30 с.  4 м.    30 с.  5 м.  1 м.  4 м. | Назначить старших в отделении. Начинать и заканчивать по команде. Следить за правильным выполнением, исправлять ошибки. Награждать жетонами.  Считать попадания. Самых результативных награждать жетонами  По 30 передач. Кто быстрей закончит, сделав меньше ошибок  по 30 вращений и подбрасываний. Кто быстрей закончит, сделав меньше ошибок.  Водящие-два ученика. Все игроки двигаются с ведением мяча; кого водящие «осалят», принимают и.п. «Ноги врозь, мяч над головой». Если партнер пролезает у пойманного под ногами, он его освобождает. Выигрывают и получают наградные жетоны то, кто ни разу не будет «осалин» «колдунчиками».  Учащиеся строятся возле карты страны «Баскетболии».Отвечают на вопросы. За правильный ответ дается жетон. |
| Заклю- читель- ная | Заключительное построение  - подведение итога урока  - выставление оценок | 5 мин. | Сообщение результатов урока. |