# План-конспект урока по физической культуредля 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!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частиурока | Содержание урока | Дозировка | О.М.У. |
| Подготовительная | 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 верх4.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 раза4 раза4 раза 4 раза 4 раза4 раза4 раза | «В одну шеренгу- становись!» Приветствие класса.«Направо», в обход на лево шагом-марш. Дистанция 2 шагаСпина 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 поясНа каждый шаг1-2 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 резчеПятки не отрывать Спина прямаяПятки не отрыватьМах выше, ноги прямые прыжок выше |
| Основная | Работа по станциям. 1 Станция «Город Бросай-ка»Броски мяча с заданной дистанцииПереход к другой станции 2 Станция «Город «Передай - лови»  Закрепить технику передачи и ловли мяча Задание:1 В парах передачи мяча с отскоком и по воздухуПереход к другой станции 1 Станция «Город Дружба» Закрепление техники владения мячомЗадание: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» ПостроениеТеоретические 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 жетонамиПо 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.  |