**План конспект урока**

**по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»**

**для учащихся 6 класса**

**Раздел: баскетбол**

**Тема урока**: Передача мяча одной рукой.  
**Тип урока**: Комбинированный.

**Цель урока:** Контролировать физическую нагрузку, обучать передаче мяча одной рукой с места и продолжить обучение ведения мяча с изменением направления, развивать ловкость.

**Задачи урока:**

1. Обучение передачи мяча одной рукой с места.
2. Продолжить обучение ведения мяча с изменением направления.
3. Развитие ловкости.
4. Воспитание коллективизма, чувства товарищества.

**Метод проведения**: фронтальный, поточный.

**Место проведения**: спортивный зал.

Дата:

Время проведения:

**Оборудование и инвентарь**: стойки для обводки, баскетбольные мячи, свисток.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Частные задачи** | **Средства** | **Дозиров-ка** | **Методические приемы организации, обучения и воспитания** |
| 1 | **Начальная организация занимающихся и их психологический настрой на урок:** формировать осмысленное отношение к учебной деятельности. | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**  Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока. | **(12-15 мин)**  1 мин. | Построение в левом углу зала. |
| 2 | **Активизация внимания.** | **Строевые упражнения:**  повороты налево, направо, кругом.  Упражнение на внимание:  1-2 – поворот направо;  3-4 – приставной шаг влево;  5-6 – поворот налево;  7 – присед, руки вперед;  8 – о.с. | 1мин.  1-2 раза | Добиться правильного и четкого выполнения поворотов.  Повторить объяснение упражнения два раза. |
| 3 | **Обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.**  Содействовать формированию правильной осанки.  Развивать способность сохранять заданный темп движений. | **Ходьба и её разновидности:**  Ходьба на носках, руки вверх.  Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на пояс.  Ходьба в полу приседе, руки в стороны.  **Бег:** медленный.  **Беговые упражнения:**  И.п.- руки на пояс.  бег приставным шагом (правым, левым боком);  И.п.- руки в стороны.  бег скрестным шагом (правым, левым боком);  Бег спиной вперёд. | 10 м  10 м  10 м  300 - 500м (2 – 3 мин)  15 -20 м  15 – 20 м  15 – 20 м | Добиться синхронного выполнения всеми учащимися.  Метод распоряжения. Темп средний.  Сохранять правильную осанку.  Метод рассказа. Темп средний.  Спина прямая, смотреть вперед, вертикальное положение туловища.  Метод распоряжения. Темп средний.  Сохранять правильную осанку.  Дистанция 2 – 3 шага, не обгонять.  Метод рассказа.  Частота средняя.  Поворот через каждые два шага  Метод рассказа.  Частота средняя.  Поворот и бег другим боком.  Дистанция 2 – 3 шага, смотреть через левое плечо. |
| 4 | Развитие координационных способностей занимающихся, а также ловкости. | **ОРУ с баскетбольными мячами**.  1. И.п.- основная стойка, мяч в руках внизу.  1-2 – подняться на носки, руки вверх, прогнуться (вдох)  3-4 – И.п. (выдох)  2. И.п.- стойка, ноги врозь, мяч вверху.  1-2 – два наклона влево,  3-4 - два наклона вправо.  3. И.п.- стойка ноги врозь, мяч в впереди в прямых руках.  1. поворот туловища влево,  2. и.п.  3. поворот туловища вправо,  4. и.п.  4. И.п.- основная стойка, мяч в согнутых руках.  1. присед, мяч вперед  2. и.п.  3. присед, мяч вверх  4. и.п.  5. И.п. стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед  1-4 выписывание восьмерки вокруг ног вправо,  5-8 то же влево.  6. Подбрасывание мяча с хлопками и его ловля. | 6-8 раз  4-6 раз  4 раза  4 раза  6 раз  6 раз | Метод рассказа. Темп медленный, следить за дыханием  Метод рассказа. Вести подсчет. Руки прямые. Темп средний.    Метод показа. Вести подсчет. Темп средний.  Смотреть прямо, повороты туловищем до конца.  Метод показа. Прямая спина. Руки не сгибать. Темп средний      Метод показа. Темп медленный. Стараемся не уронить мяч.  Метод показа. Темп средний.  Разновидности хлопков. |
| 5  6  7 | Обучение передачи мяча одной рукой с места  Продолжить обучение ведения мяча с изменением направления  Развитие ловкости с использованием эстафет. | ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ  Передача мяча в парах одной рукой  Передача в парах одной рукой с отскоком от пола  Передача двух мячей в тройках одной рукой  Ведение мяча с изменением направления в коридоре  Эстафеты:  Ведение мяча  Ведение мяча с обводкой стоек  Передача мяча над головой  Передача мяча под широко расставленными ногами  "Мяч капитану"  Прокати мяч  Пронос мяча под ногами на каждый шаг.  «Пингвины» | (28-30 мин)  3-5 мин  3-5 мин  3-5 мин  3-5 мин  10-12 мин | 1. Руки с мячом отводятся к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой) так, чтобы локти не поднимались; одновременно игрок поворачивается в сторону замаха  2. Движение начинается с быстрого разгибания верхних и нижних конечностей. Одновременно выполняется захлёстывающее движение кистью (мяч сходит с указательного пальца, что придаёт ему обратное вращение) и поворот туловища.  3. После толчка мяча правая рука на мгновение как бы сопровождает его, а затем расслабленно опускается вниз; игрок возвращается в исходное положение.    Техника выполнения та же. Касание мяча пола стараемся выполнить ближе к ногам партнера    Передача выполняется правой или левой рукой (ближней к партнёру).  1. Проталкивание мяча вперёд.  2. Кисть должна быть жёсткая, пальцы разведены.  3. Смотреть прямо.    Ведение мяча по прямой  Обводка выполняется дальней рукой от препятствия.  Учащиеся стоят в колонне. Первый учащийся держат мяч высоко над головой с широко расставленными пальцами. Мяч передаётся из рук в руки.  Мяч удерживается на уровне колен и передаётся из рук в руки сзади стоящему партнёру.  Передать мяч из колонны партнёру, стоящему напротив:  1. После передачи мяча "капитану" игрок забегает за его спину.  2. Игрок, получающий мяч, передвигается бегом в высокой стойке, туловище незначительно наклонено вперёд.  3. Мяч ловится на удлинённом шаге встречным движением выпрямленных рук в сторону мяча.  4. На втором шаге мяч возвращается капитану.  Катание мяча под ногами на каждый шаг  Мяч удерживается широко расставленными пальцами, пронос осуществляется на каждый шаг.  Прыжки выполняются с мячом, зажатым в ногах. |
| 8 | Содействовать восстановлению организма занимающихся.  Объяснить домашнее задание. | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**  Ходьба по кругу с выполнением упражнений на дыхание:  на 3 шага вдох – руки через стороны вверх.  на 4 шага выдох – роняя руки вниз.  Построение в одну шеренгу.  Методика обучения передачи мяча одной рукой с места | 2-3 мин. | Вдох носом, выдох ртом. Выполнять свободно, расслабленно.  Дистанция не менее 2-х шагов. |