

План-конспект урока физической культуры.

Школа: МБОУ СОШ №121

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ №121

Дата проведения: 04.10.14

Класс: 6 В

Продолжительность урока: 40 минут

Раздел урока: Спортивные игры (баскетбол)

Номер урока: 14.

Тип урока: комбинированный

Цель урока: Способствовать совершенствованию техники движения с мячом.

Основные задачи урока:

Образовательные задачи:

- закрепление основных правил игры в баскетбол;
- способствовать совершенствованию техники ведения мяча в средней стойке;
- закрепить технику ведения мяча без зрительного анализатора с изменением высоты отскока;

Оздоровительные задачи:

- обучение правильному дыханию при выполнении упражнений во время бега, ОРУ.
- способствовать развитию основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;

Воспитательные задачи:

- содействовать воспитанию устойчивых умений взаимодействовать в коллективе и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Необходимое оборудование инвентарь: баскетбольные мячи (по количеству учащихся), секундомер, свисток, стойки

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (12 минут)			
Организационный момент	Построение. Приветствие. Сдача рапорта. Сообщение задач урока. Основные правила в баскетбол.	3'	Построение в одну шеренгу. Проверить наличие учащихся по списку. Обратить внимание на внешний вид: спортивную форму, обувь. Правила игры в баскетбол.

<p>Организация занимающихся. Формирование правильной осанки.</p>	<p>Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом.</p>	<p>30"</p>	<p>Строевая стойка (пятки вместе, носки врозь, руки по швам, спина прямая).</p>
<p>ОРУ в движении Подготовка организма к основной части занятия. Развитие основных физических качеств: выносливости; координации; быстроты.</p>	<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная - на носках, руки вверх - на пятках, руки за головой - перекатом с пятки на носок, руки на пояс - медленный бег <p>Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставным шагом правым, левым боком, с хлопком прямых рук над головой; - скрестным шагом правым, левым боком, пальцы рук в замок, волнообразные движения в лучезапястных суставах; - бег спиной вперёд, пальцы рук в замок, вращение в кистевых суставах; - бег с выносом прямых ног вперёд, руки на поясе; - бег с высоким подниманием бедра, руки к плечам, попеременное движение рук вверх и вниз; - бег с захлестыванием голени, руки вперёд, скрестное движение прямых рук «Ножницы»; - медленный бег, по свистку прыжок с поворотом 	<p>0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 30" 5'</p>	<p>Равнение в колонне, соблюдать дистанцию.</p> <p>Руки прямые, ладонями обращены вовнутрь.</p> <p>Локти в стороны, смотреть прямо, вперёд не наклоняться, шаг короткий.</p> <p>Спина прямая, подниматься на носок как можно выше.</p> <p>Следить за темпом дыхания 3-4 шага вдох, 3-4 шага выдох.</p> <p>Упражнения выполнять по диагонали спортивного зала.</p> <p>Ноги согнуты в коленях, туловище вертикально, движение рук через стороны, хлопок строго над головой.</p> <p>Постановка стопы на носок.</p> <p>Смотреть через левое плечо, дистанция два метра.</p> <p>Удерживать правильную осанку.</p> <p>По диагонали, на носках, поднимать бедро до угла 90°.</p> <p>Разноимённое движение рук и ног, выполнять как можно чаще.</p>

	<p>на 360°;</p> <p>- ускорение по диагонали зала;</p> <p>- ходьба на восстановления дыхания.</p>		<p>Резко не останавливаться, на стену руками не опираться.</p> <p>На раз руки вверх – вдох через нос, на два руки через стороны вниз – выдох через рот.</p>
<p>Упражнения с баскетбольным мячом в движении.</p> <p>Увеличение подвижности в суставах, пластики движений, подводящие упражнения к основной части.</p>	<p>-И.п. мяч в опущенных руках</p> <p>1 – поднятие прямых рук вверх;</p> <p>2 – и.п.; 3-4 то же самое.</p>	6-8 раз	Упражнение выполнять на каждый шаг, руки не сгибать в локтевых суставах.
	<p>- И.п. мяч перед собой на вытянутых руках</p> <p>1- поворот туловища вправо</p> <p>2- поворот туловища влево.</p>	6-8 раз	Поворот туловища выполнять разномынно по отношению к шагу (шаг правой ногой - поворот вправо).
	<p>-И.п. мяч перед собой на вытянутых руках</p> <p>1- мах левой ногой, поворот туловища влево;</p> <p>2- - мах правой ногой, поворот туловища вправо.</p>	6-8 раз	Ноги в коленном суставе не сгибать, мах выше.
	<p>- И.п. мяч сзади на вытянутых руках</p> <p>1- наклон вперед, руки вверх;</p> <p>2- и.п..</p> <p>-Пронос мяча под правой и левой ногой «восьмёрка».</p>	6-8 раз	Темп ходьбы снизить, руки поднимать как можно выше.
Основная часть (25 минут)			
<p>Совершенствование техники передвижения и ведения мяча.</p>	<p>-Ведение мяча правой, левой рукой в шаге и в беге.</p> <p>- Приставным шагом правым боком, ведение мяча левой рукой.</p> <p>- Приставным шагом левым боком, ведение мяча правой рукой.</p> <p>- Передвижение спиной вперед, ведение мяча правой, левой рукой.</p> <p>-Ведение мяча на месте, назвать цвет поднятого учителем вверх флажка.</p> <p>-Ведение мяча в движении, назвать цвет поднятого учителем вверх флажка.</p>	7'	Выполняется толчкообразными движениями кисти, за счет сгибания и разгибания руки в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами. Мяч ведётся сбоку - спереди.
		7'	На мяч не смотреть, кто быстрее назовет цвет флажка.

	Перестроение в три колонны	10'	Через середину зала в колонну по три.
Закрепить умение игры в мини-баскетбол	Игра в мини-баскетбол	8'	Класс играет двумя командами, на площадке меньших размеров. Учитель выступает в роли судьи
Заключительная часть (3 минуты)			
Восстановить дыхание.	Ходьба по залу с заданиями	1'30"	По сигналу «Хоп!» преподаватель засекает; занимающиеся идут по залу, про себя отсчитывают время, если они считают, что 1' прошла – делают шаг в сторону и останавливаются.
Восстановление организма после работы	Построение в одну шеренгу Домашнее задание. Организованный выход из спортивного зала	1'30"	Команда: “В одну шеренгу стройся”. Подвести итоги игры, назвать победителя. Подвести итоги урока, отметить самых старательных и активных.