Конспект урока по физической культуре в 6-ом классе

Тема урока: «Баскетбол. Ловля и передачи мяча в баскетболе»

Цели урока:

1.Развивать координацию движений, скоростно-силовые качества. 2.Применять дифференцированный подход в выполнении упражнений.

Задачи урока:

1.Провести сравнительный анализ результатов по прыжкам в длину с места, с полученными ранее.

2.Выполнить 15-18 передач одной рукой от плеча в стенку на расстоянии 1.5метра за 20 секунд с1-3 подходов.

3.Воспитывать чувства коллективизма, бережного отношения к спортивному инвентарю.

Оборудование: Баскетбольные мячи ,разноцветные флажки, компьютер,проектор.

Место проведения. Спортзал школы.

Учитель физической культуры: Кунташова Н.И.

1.Подготовительная часть . 10мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Построение в шеренгу | 1мин | В верхнем правом углу спортзала |
| 2. | Приветствие | 15сек | Четко |
| 3. | Сообщение задач урока | 15сек | Загадкой-«В этом спорте игроки все ловки и высоки, любят в мяч они играть и в кольцо его кидать. Мячик звонко бьет об пол , значит это ...(баскетбол) |
| 4 | Измерение ЧСС в покое | 30сек | Напомнить как найти пульс и помочь .Считаем за 6 секунд, умножаем на 10. |
| 5 | Измерение ЧСС (после 20 приседаний) | 30 сек | Считаем за 6 секунд, под счет учителя, чтобы знать в каком функциональном состоянии находится ученик. Обратить внимание на учеников. имеющих повышенный пульс ,держать в поле зрения на протяжении урока. |
| 6 | Упражнение на внимание:  1-2 -шаг вперед,  3 - упор присев,  4 -упор лежа,  5 -упор присев,  6 -о.с. 7-8 поворот направо. | 30 сек | Выполняем после 2 повтора задания. Если получается плохо –повторить. |
| 7 | Ходьба  А)на пятках, руки вверх  Б)на внутреннем своде стопы, руки в стороны  В)на наружном своде стопы, руки к плечам | 1мин | Упражнения на координацию движения.  Фронтальный способ выполнения.  Исправлять ошибки. |
| 8 | Бег | 2мин | Выпрыгиваем вверх в 3-х местах зала, где подвешены флажки. |
| 9 | Ходьба | 30сек | Спокойным шагом до восстановления дыхания. |
| 10 | Упражнения на внимание:  А)мяч в правой руке-приставной шаг вправо,  Б)в левой- приставной шаг влево,  В)мяч внизу- бег,  Г)мяч вверху –бег спиной. | 2мин | Упражнение выполняем по показу освобожденного ученика ,по объяснению учителя |
| 11 | Ходьба | 30сек | Восстанавливаем дыхание и согреваем пальцы рук. |
| 12 | Круговые движения руками назад с подскоком, ходьба | 1мин | Выпрыгивать вверх. |

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА-30мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:  А)на скамейке,  Б)на полу, В)ноги на скамейке ,руки на полу. | 10-30раз | Дифференцированный подход к выполнению упражнений. Упражнение выполняют фронтально ,вдоль зала. |
| 2 | И.п - упор присев:  А)на правой ,левая сзади.  Б)-упор присев-упор лежа,  В) И.п- о.с.  1-упор присев,  2-упор лежа,  3-упор присев,  4-и.п. | 8-20раз | Дифференцированный подход к выполнению упражнений. Упражнение выполняют фронтально ,вдоль зала |
| 3 | Ходьба в приседе:  А)руки на коленях,  Б)руки за головой. | 15 метров | Дифференцированный подход к выполнению упражнений. Упражнение выполняют фронтально ,вдоль зала |
| 4 | Прыжки в приседе:  А)руки за головой,  Б) руки на коленях | 15 метров | Дифференцированный подход к выполнению упражнений. Упражнение выполняют фронтально ,вдоль зала |
| 5 | Прыжки на правой ноге | 15-20-25 метров | По диагонали зала |
| 6 | Прыжки на левой ноге | 15-20-25метров | По диагонали зала |
| 7 | Прыжки на 2-х ногах | 15-20-25 метров | По диагонали зала |
| 8 | Измерение ЧСС |  | За 6 сек. |
| 9 | Ходьба | 30сек | До восстановления дыхания |
| 10 | Игра «Запрещенное Движение» | 1мин | Запрещенным движением является- руки в стороны, кто ошибается выходит из игры. |
| 11 | Проверка результативности прыжка в длину с места. | 2мин. | Освобожденные принимают прыжки у девочек. Учитель у мальчиков. Разноцветные флажки-фишки стоят на полу на отметке «5»,»4». |
| 12 | Упражнение на осанку |  | После прыжка ,прижаться спиной к стенке 5-ью точками тела и простоять как можно дольше. |
| 13 | Измерение ЧСС | 1мин | За 6 сек |
| 14 | Игра «Передал -садись!» | 2 мин | Строятся в колонны по3 человека, капитан стоит впереди лицом к команде с мячом. По сигналу передаем мяч первому в колонне, затем 2,3 и т .д до последнего. Игрок ,получив мяч, отдает его обратно капитану и приседает. Выигрывает та команда, которая первой без потерь передаст мяч. |
| 15 | Перестроение по 3-кам | 30сек | Мяч там, где 2 человека в колонне, 3-ий-лицом к ним расстояние 2-3 метра. |
| 16 | Передача мяча в 3-ках двумя руками от груди. | 2мин | Передаем мяч и бежим за мячом. После выполнения упражнения, соревнование в 3-ках. На команду 10 передач. Команда ,занявшая последнее место выполняет 10 «отжиманий»,предпоследнее место-8 и т.д. |
| 17 | Передача мяча -видеовставка. | 3мин | Просмотр видео о передачах в баскетболе учащегося 6 класса |
| 18 | Передача мяча в 3-ках одной рукой от правого и левого плеча. | 3мин | Передаем мяч и бежим за ним. После выполнения задания, начинаем соревнование в 3-ках-передача от правого и левого плеча. Проигравшие команды выполняют приседание от 20и до 10 раз 1место-0  2 место-5раз,  3 место-10,  4----------15,  5----------20раз |
| 19 | Передача мяча в 3-ках сверху. | 1мин | Передаем мяч и бежим за ним. После выполнения задания, начинаем соревнование в 3-ках. Проигравшие команды выполняют упражнение-выпрыгивание вверх из упора присев:  1место- 0 раз,  2место- 5раз,  3---------10 раз.  4---------15,  5---------20раз. |
| 20 | Передача в стенку за 20секунд | 2мин | Упражнение выполняем в паре, один делает- другой считает и наоборот. До 3-х подходов. Норма- 15-20 передач ,расстояние1.5метра от стены. |
| 21 | Игра «Охотники и утки» | 4мин | Девочки играют против мальчиков. Команда «охотников» с помощью передач мяча между своими игроками должны запятнать «уток» -коснуться мячом игрока. Игра по 2 мин .затем смена. |

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА 5мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | Построение | 30сек | В верхнем правом углу зала |
| 2 | Подведение итогов урока. | 1мин | По прыжкам в длину ,по выполнению передач за 20сек. |
| 3 | Оценивание учащихся | 2мин | Оценки персонально |
| 4. | Домашнее задание | 30сек | Выпрыгивание вверх из упора присев.(10подряд.) |
| 5 | Измерение ЧСС | 30сек | Выявить учащихся, у которых пульс не соответствует норме. |
| 6 | Уход с урока | 30сек | В обход по залу. |