**План – конспект**

**урока по физической культуре**

**в 6 «А» классе МКОУ «Саргатский лицей»**

Задачи:

1. Продолжить учить технике ведения мяча.
2. Продолжить учить технике броска в кольцо двумя руками от груди.
3. Развивать прыгучесть.

Место проведения: спортзал МКОУ «Саргатский лицей».

Время проведения: 40 минут.

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, гимнастические скамейки, скакалки.

Учитель: Ефимов А.А. – учитель физической культуры.

Дата проведения: 21 декабря 2013 года.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| Подготовительная часть 12 мин | Построение, сдача рапорта, приветствие, сообщение задач урока.  Проверить ЧСС занимающихся до начала урока (в покое).  Проверить знания судейской жестикуляции.  Упражнения в движении с баскетбольными мячами:  - мяч внизу, подбросить его вперед-вверх и поймать;  - мяч в правой руке, подбросить вперед-вверх и поймать левой рукой, и наоборот;  - мяч на уровне пояса, вращение мяча вокруг туловища в одну и другую сторону;  - мяч внизу, шаг левой – мяч под левой ногой, шаг правой – мяч под правой ногой;  -то же, но выполнение в низкой стойке на каждый шаг.  Подвижная игра «Салки» с баскетбольным мячом: на каждой половине площадки выбирается водящий («салка»), который по сигналу учителя с ведением мяча старается «осалить» любого игрока на своей половине площадки. Кого он «осалит», становится водящим («салкой»). | 1 мин  30 с  2 мин  0,5 кр.  0,5 кр.  1 кр.  0,5 кр.  0,5 кр.  6 мин. | Обратить внимание на дисциплину строя, проверить спортивную форму.  Средняя частота пульса в покое в данном возрасте равна 72-73 удара в минуту.  «Окончание игры», «фол», «пробежка», «толчок» и т.д.  - мяч подбрасывать на высоту 1,5 - 2 м без вращения;  - бросок выполнять кистью;  - при вращении мяч по возможности не должен касаться туловища;  - упражнение выполняется по разделениям, после каждого шага принимать исходное положение;  - упражнение выполняется слитно – «восьмёрка».  Во время игры нельзя делать «пробежки», бросать мяч в убегающего с мячом игрока. Кого водящий «осалит», тот поднимает мяч вверх и говорит: «Я водящий». И игра продолжается. Побеждают те игроки, которые меньше других были водящими. |
| Основная часть 25 мин | Оценка ЧСС при выполнении упражнений на выносливость  Перестроение обучающихся поворотом в движении в 4 колонны:  1 отделение – ведение баскетбольного мяча на месте:  а) правой рукой  б) левой рукой  в) правой, левой рукой  г) ведение мяча с переходом из средней стойки в низкую и обратно  д) ведение мяча без зрительного контроля на месте.  2 отделение – прыжки через скакалку:  а) на двух ногах  б) на правой  в) на левой  г) «восьмеркой»  3 отделение – бросок мяча в кольцо двумя руками от груди:  а) бросок с отскоком от щита от первого уса (по 5 бросков)  б) бросок в кольцо от второго уса (по 5 бросков)  в) бросок в кольцо с линии штрафного броска (по 8 бросков)  4 отделение – прыжки через гимнастическую скамейку на 2х ногах с продвижением вперед  Построение с мячами на боковой линии в одну шеренгу.  Ведение мяча по зрительному сигналу:  а) влево  б) вправо  в) вперед  г) назад | 5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  5 мин | В этом возрасте (средняя) 150-170 ударов в минуту.  Разгибая руку в локтевом суставе, движением предплечья, при пружинистом толчке кисти и пальцев, мяч посылается в пол в стороне от следа ступни. Рука задерживается внизу и встречает отскочивший мяч, возвращается вверх только с мячом. Контакт пальцев с мячом должен быть как можно дольше, для уменьшения свободного полета мяча.  Прыжки выполняются на носках с активным вращением в лучезапястных суставах.  Мяч держится обеими руками с боков с широко расставленными пальцами. Бросок выполняется с активным выпрямлением ног – туловища – рук по высокой траектории сверху – вниз. Обратное вращение мячу придают кисти.  При выполнении прыжков руки держать свободно, выпрыгивание и приземление осуществлять на носках.  После каждой серии – 10 минут отдых.  Показ обязательно «зеркальный».  Выполнять в медленном темпе в средней стойке баскетболиста. |
| Заключительная часть 3 мин | Построение в одну шеренгу без мячей.  Подведение итогов урока.  Домашнее задание на развитие прыгучести. | 3 мин | Проверить восстановление пульса через 3 минуты после нагрузки.  Выставить оценки обучающимся за выполнение техники элементов игры в баскетбол.  Приседание на одной ноге, выпрыгивание вверх. |