Конспект

урока по физической культуре в 6 классе

Раздел программы: спортивные игры, баскетбол

Тема урока: формирование коллектива посредством спортивных игр

Цель урока: создание устойчивой мотивации на освоение спортивных игр

Задачи урока:

 -формирование техники броска двумя руками сверху.

 -развитие ловкости, быстроты.

-совершенствование передач мяча двумя руками от груди и одной рукой (правой, левой) от плеча.

 -противодействие броску мяча в корзину после ведения.

 -развитие взаимопомощи, дружбы, коллективизма.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание учебного материала | Дозировка | Методические указания |
| 1 | Построение, объяснение задач урока-ходьба с переходом на бег-бег с высоким подниманием бедра-бег с захлёстыванием голени-бег с ускорением-игра “рачий футбол”-ОРУ кругу: -наклоны в сторону -наклоны в перёд -“мельница” -Выпад одной ногой вперёд, руки в упоре на пол  | 1 мин.2-3 мин.6 мин. | С определённого местаКласс разделяется на 4 команды. Две играют на одной половине поля, две другие на другой. И потом упор присев руки сзади. Играть ногами.3 пружинистых приседания на 4 смена ног -смена ног на каждый счёт |
| 2 | Бросок двумя руками сверху (от головы). В парах имитация броска-Бросок в кольцо Разделить класс на 4 команды. Две на одном кольце, две на другом. Бросил мяч и идёшь на подбор-Передача мяча в парах на месте-Передача мяча в парах в движении двумя руками от груди-Передача мяча одной рукой от плеча в движении-Противодействие броску мяча в корзину после ведения-Учебная игра | 3 мин.6 мин.30 раз1 мин.15х21 мин.4 мин.2 мин.10 мин.10 мин. | Ноги на ширине плеч. Одна нога немного выдвинута вперёд, колени четь согнуты, туловище прямое. Мяч над головой в немного согнутых руках. Большие пальцы рук под мячом, а остальные держат мяч сзади-сбоку.Двумя руками от груди.Передача мяча одной рукой от плеча.Приставными шагами от одного кольца до другого.Бежать лицом к щиту.В парах 1 попадающий, 2 защитник. Когда нападающий заканчивает ведение и готов к броску защитник выходит на него с поднятой рукой.-Бег ведения.-Разрешается делать 3 удара. |
| 3 | Построение, ходьба | 3 мин. | Подведение итогов. |