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 места  Класс 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 раз  1 мин.  15х2  1 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. |