**План урока**

**6 А класс**

Время проведения: Место проведения:

10.00 - 10.40 спортзал школы .

Форма урока: **«Урок развития компетенции учащихся».**

Цель: «Совершенствование технических действий в баскетболе».

Задачи:

1.Обучение техники перемещений , передач, сочетание приёмов ведения, подбора. Броска в движении.

2.Укрепление оппорно-двигательного аппарата посредством развития быстроты и координации движений.

3.Воспитание активности, самостоятельности и коллективизма.

4.Формирование лидерских качеств, общих представлений о физической культуре, баскетболе.

Инвентарь: баскетбольные мячи, стойки, свисток, секундомер.

**Подготовительная часть 10-12 минут.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание урока** | **D** | **Методические указания** |
| 1 | Построение, строевые приёмы | 1м | Следить за формой, правильностью выполнения команд |
| 2 | Мотивация (физическая культура – это, для чего она нужна?) | 2м | Вопрос, ответ |
| 3 | История баскетбола. Помогает ли изучение элементов баскетбола формированию красивого телосложения? | 2м | Беседа с учениками. |
| 4 | ОРУ в беге с мячами (мяч в двух руках) | 7м | Соблюдение техники безопасности, дистанции. |
|  | Бег лицом вперёд, |  |  |
|  | Бег спиной вперёд. |  |  |
|  | Бег приставными шагами правым, левым боком. |  | По сигналу учителя  вправо, влево. |
|  | Бег с подбрасыванием мяча с руки на руку. | 10раз | По сигналу учителя  вправо, влево. |
|  | Ведение мяча правой. Левой рукой, со сменой рук. | 10раз | По сигналу учителя  вправо, влево. |
|  | Вращение мяча вокруг шеи в ходьбе. | 10раз | По сигналу учителя  вправо, влево. |
|  | Вращение мяча вокруг пояса. | 10раз | По сигналу учителя  вправо, влево. |
|  | Восьмёрка вокруг коленей | 10раз | Низкая стойка. |
|  | И.п. мяч между стопами, поднимание ног до угла 90градусов. | 15раз | Работа в двух шеренгах. |
|  | И.п. упор лёжа. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. | 15раз. | Корпус прямой. |
|  | Прыжки через мяч на двух ногах. | 20раз | Ноги вместе. |
|  |  |  |  |
|  | **Основная часть 20-25 минут.** |
| 1 | Развитие быстроты и координации движений (челночный бег по возрастанию). | 4повторения | По сигналу учителя. |
| 2 | Обучение передачам в движении в парах, тройках. | 4повторения | Использовать весь зал. |
| 3 | Техника перемещений по треугольнику. | 6 повторений | 6-6метров  По сигналу учителя. |
|  | Спиной вперёд |  |  |
|  | Лицом вперёд |  |  |
|  | Правым боком приставными шагами |  |  |
|  | Спиной вперёд |  |  |
|  | Лицом вперёд |  |  |
|  | Левым боком приставными шагами. |  |  |
| 4 | Техника сочетания приёмов ведения, броска, подбора мяча. | 6минут. | По сигналу учителя. |
|  | Ведение правой рукой, левой рукой по 3х очковой линии. |  | Работа по всему залу. |
|  | Бросок в движении после двух шагов. |  | Контролировать число шагов. |
|  | Подбор мяча и ведение до 3х очковой линии. |  |  |

**Заключительная часть 3-5минут.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Восстановительный бег | 2круга | Медленный бег. |
| 2 | Восстановление дыхания на месте | 5 повторений | 1. 4 вдох   1-10 выдох |
| 3 | Какое влияние на ваш организм оказывают изучаемые элементы баскетбола. | 2 минуты | Мнение учащихся |
| 4 | Домашнее задание и подведение итогов урока | 1минута | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 2 серии по 20 раз. |