**ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 «А» КЛАССЕ НА ТЕМУ:**

 **«Общая физическая подготовка при обучение игре в баскетбол»**

**Цель урока:** Укрепление здоровья, развитие физических качеств путем метода круговой тренировки.

**Задачи урока:**

1. Совершенствование физических упражнений, закрепление знаний и умений.

2. Развитие физических и психических качеств; силовых, скоростно-силовых способностей.

3. Воспитание волевых качеств, самостоятельности, взаимопомощи, взаимовыручки, трудолюбия, чувства коллективизма.

**Инвентарь и оборудование:**

Свисток, секундомер, карточки с заданиями, скакалка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гантели, баскетбольные мячи, поворотные стойки.

**Место и время проведения:**

Спортивный зал МОУ «СОШ п. Горный», 40 минут

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Частная задача этапа | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
| 1. **Подготовительная часть. 15 мин.**
 |
| Сообщение учащимся задач урока, средств и методики оценивания. Психологический настрой детей на предстоящее занятие,проверка пульса. | Восприятие объяснения учителя. | Организовать детей к уроку. | 1 мин | Построение в шеренгу, проверка наличия спортивной формы, готовности к уроку, выявление освобожденных.Считать за 6 сек, умножить на 10. каждый ученик запоминает свою цифру. |
| Проведение **упражнений на формирование осанки и коррекции плоскостопия.****Ходьба**1) на носках, руки вверх, вращения кистями;2) на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями;3) на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперёд, ладони поворачивать от себя – и.п.; 4) на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх; Бег в медленном темпе; передвижение приставными шагами левым и правым боком; бег спиной вперед. | Выполнение упражнений на формирование осанки и коррекции плоскостопия. | Подготовить запястные, коленныеи голеностопныесуставы к работе восновной части урока. | 10 мин0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга | Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения. Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении. |
| **Ходьба**с выполнением восстановительных дыхательных упражнений. Дышать через нос, рот плотно закрыть. **Проведение ОРУ на месте.**  1) И.П. О.С. Руки на поясе. 1-4 -Круговые вращения  головы вправо. 5-8- Круговые вращения влево.2) И.П. то же 1- наклон головы вперед. 2- наклон головы назад. 3- наклон головы влево.  4- наклон головы вправо.3) И.П. ноги врозь, руки на плечи согнуты в локтях. 1-4- круговые вращения рук вперед. 5-8- круговые вращения рук назад .4) И.П. Ш.С. руки перед грудью согнуты в локтях. 1-2 -рывки руками перед грудью. 3-4- развести в стороны.5) И.П. Ш.С. руки на поясе. 1-3 -наклон право, левая рука над головой. 4 И.П. 5-7- наклон вправо, правая рука над головой.6) И.П. Стойка ноги врозь. 1-3- наклон вперед, руками коснуться пола. 4 И.П.7) И. П.-О.С, руки за голову 1 – 4 -4 круга тазом влево 5- 8-тоже вправо8) И. П.-О.С, руки вперед1-мах левой ног, хлопок под ногой2- И.П.3-мах правой, хлопок под ногой9)И.П.- О.С., руки на поясподскоки на месте:1-10- на левой11-20- на правой21-30- на двух ногах |  | Подготовить организм детей к работе в основной части урока.Развивать внимание,укреплять мышцы головы, рук, ног брюшного пресса и спины. | 30 сек4-5 раз4-5 раз6-8-раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз4-6 раз6-8 раз | Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом, опуская руки вниз, выполнить наклон, одновременно выдыхая ртом со звуком У-У-Х! выдох должен быть длиннее вдоха.Внимание сосредоточить на органах дыхания. Эффект: обеспечивает эффективную вентиляцию легких.Внимательно слушать счетСтараться головой доставать до плеч, и до груди – подбородком.Спина прямая, амплитуда движений шире.Не сбиваться со счета. Рывки резче.Рука над головой прямая, дыхание произвольное.Ноги в коленях не сгибать.Круг полныйМах вышеПодскоки выше |
| 1. **Основная часть (20 мин)**
 |
|  1 15 14 13 122 3  *11*  4  5 *6*  7 8 9 10 |
| **Работа по станциям:***Приложение: (карточки с заданиями)*1 станция- *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.*2 станция- *Подтягивание лежа на наклонной гимнастической скамейке*3 станция- *Прыжки вверх с касанием мяча двумя руками*4 станция- *Поднимание туловища из положения лежа*5 станция- *Подъем ног до прямого угла*6 станция- *Прыжки через скакалку*7 станция-  *О.с., упор присев,упор лежа,упор присев,о.с.*8 станция- *Обводка препятствий с ведением баскетбольного мяча «змейкой»*9 станция- *Упражнение для развития брюшного пресса*10 станция- *Упражнения с гантелями*11станция- *Штрафной бросок*12станция-*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейке*13 станция- *Приседание с набивным мячом*14 станция- *Наматование шнура с грузом*15 станция- *Прыжки через скамейку* | Упражнения на каждой станции выполнаются в темпе выше среднего в течении 30 секунд с 30 секундным интервалом отдыха | Развивать физические качества |  | Следить за правильностью выполнения заданий учащимися:1 ст.- касаться перекладины грудью2ст.-Ноги в коленях несгибать3ст.-касание мяча прозводить в верхней точки 4ст.- Руки за головой,ноги согнуты в коленях (на 90°),локтями касаться коленей5ст.- Не отрывать туловище от стенки6ст.- Выполнять на носочках вращая скакалку вперед7ст. – Туловище максимально выпрямить 8ст. - Поочередно левой и правой рукой9ст.- Выпрямить максимально туловище вперед10ст. - Руки выпрямлять полностью11ст.- Бросок двумя руками от груди12ст. - Туловище прямое, руки сгибать и выпрямлять полностью13ст.- Пятки от пола не отрывать14ст.- Руки вытянуты вперед15ст.- Следить за техникой безопасности |
| 1. **Заключительная часть (5 мин)**
 |
| **Успокаивающее дыхание:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вдох  | -  | выдох  | -  | пауза |
| 4 с  | -  | 4 с  | -  | 2 с |
| 4 с  | -  | 5 с  | -  | 2 с |
| 4 с  | -  | 6 с  | -  | 2 с |

 Снижение ЧСС, подготовка к следующему уроку.  | Выполнение дыхательных упражнений. |  | 2 мин | Построение в шеренгу Релаксация: представьте себя на берегу моря, светит солнце вам приятно, вы не чувствуете усталости, вы бодры и полны сил.Подсчёт пульса;Сравнить полученные значения ЧСС с начальными. |
| Подведение итогов урока.**Рефлексия:**- чувствуете ли вы сдвиги в положительную сторону при выполнении упражнений?- у кого-то появился интерес к данному методу тренировки?- выполнены нами поставленные задачи? |  | Организованное завершение урока. | 1 мин | Оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность.  |