**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, коленные и голеностопные суставы к работе в основной части урока. | | 10 мин  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 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 вправо  8) И. П.-О.С, руки вперед  1-мах левой ног, хлопок под ногой  2- И.П.  3-мах правой, хлопок под ногой  9)И.П.- О.С., руки на пояс  подскоки на месте:  1-10- на левой  11-20- на правой  21-30- на двух ногах | |  | | Подготовить  организм детей к  работе в основной  части урока.  Развивать внимание, укреплять мышцы головы, рук, ног брюшного пресса и спины. | | 30 сек  4-5 раз  4-5 раз  6-8-раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  4-6 раз  6-8 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 счет  Стараться 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 полный  Мах выше  Подскоки выше |
| 1. **Основная часть (20 мин)** | | | | | | | | |
| 1 15 14 13 12  2  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 грудью  2ст.-Ноги в коленях несгибать  3ст.-касание мяча прозводить в верхней точки  4ст.- Руки за головой,ноги согнуты в коленях  (на 90°),локтями касаться коленей  5ст.- Не отрывать туловище от стенки  6ст.- Выполнять на носочках вращая скакалку вперед  7ст. – Туловище максимально выпрямить  8ст. - Поочередно левой и правой рукой  9ст.- Выпрямить максимально туловище вперед  10ст. - Руки выпрямлять полностью  11ст.- Бросок двумя руками от груди  12ст. - Туловище прямое, руки сгибать и выпрямлять полностью  13ст.- Пятки от пола не отрывать  14ст.- Руки вытянуты вперед  15ст.- 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. |