Урок физической культуры

подготовил:

учитель физической культуры

Власов С.Л.

**Тема:** Развитие ловкости на уроках баскетбола (6 кл.).

**Задачи:** Обучить правилам подбора упражнений для развития ловкости, используя технические приёмы баскетбола; способствовать развитию координации движений; воспитывать осмысленное отношение к выполнению заданий.

**Инвентарь:** Мячи, свисток.

**Ход урока:**

**Вводная часть** (**8 мин.).**

1. Построение учащихся в одну шеренгу, приветствие учителя.
2. Сообщение учителем задач урока «Ребята, сегодня мы продолжим наш  
   путь в страну баскетбола. И начнём мы наш путь с небольшого ритуала:

(учащиеся перестраиваются в круг и произносят: «Мы будем ловкими,  
сильными, дружными, мы победим»).

1. Перестроение в шеренгу.

Итак, будьте внимательны и ответьте на такой вопрос:

- На развитие, какого качества будут направлены выполняемые вами  
упражнения: « В древности считалось, что это качество есть у  
удачливого охотника, а потом стали говорить, что оно имеется у  
любого умелого, сноровистого человека с красивыми движениями. Что  
это за качество?

(на стене зашифровано слово)

**ЛОВКОСТЬ**

Тема урока - развитие ловкости на уроках баскетбола.  
Первая станция на нашем пути - станция « Разминка»

Без разминки перед трудной дорогой нам не обойтись, с неё и начинаем, а заодно я посмотрю, насколько ваш класс дружный.

1. Ходьба, взявшись за руки, с заданием держать равнение в шеренге.
2. Ходьба на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок, с выпадами.
3. ОРУ

4. Игра «Колдун» бегом, прыжками на одной ноге, прыжками в приседе. На каждой половине зала играют по две команды. Выбирают по одному «колдуну» от каждой команды. «Колдун» пятнает только игроков команды соперника. Игроки меняют способ передвижения.

ОРУ для мышц рук (30 сек.).

Вторая станция **«Историческая».**

«Откуда пошёл баскетбол?» - беседа.

**Основная часть** (30 мин)

Третьей станцией на нашем пути - станция **«Техника».** Результат игры в баскетбол - попадание мяча в корзину. Особый восторг вызывают меткие броски с дальних позиций.

Для баскетболиста очень важно ловко обращаться с мячом.

Этому мы сейчас поучимся.

1. Упражнения в ловле мяча. (3 мин)
2. Упражнение с ведением мяча на месте. (4 мин)
3. Упражнение с ведением мяча вокруг себя, вокруг  
   ног восьмеркой. (3 мин + 3 мин)

4. Эстафеты (10 мин) Четвертая станция - станция **«Игровая».** Учебная игра - 7 мин.

**Заключительная часть (7 мин).**

Пятая станция нашего пути - **«Итоговая».** (Подведение итогов). - Ответьте на вопросы:

1. Это настоящие сражение, но не война. В спорте с помощью  
   их определяют лучших. (Соревнования)
2. В честь неё есть праздник в календаре. К ней стремиться  
   команда в спорте. ( Победа)

3) Он облагораживает человека. Без него и из пруда ничего не вытащишь.  
(Труд)

1. Кто в Древней Греции получал оливковый венок?  
   (Олимпийский чемпион)
2. Какое физическое качество развивали на уроке?

Итак, чтобы достичь победы, надо приложить немало труда, участвуя в соревнованиях. А для этого необходимо физическое качество, которое мы развивали на уроке. Помните, что без ловкости и в обычной жизни не обойтись. Из древности дошло такое изречение - «Ловкий человек - это мудрый человек».