**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

урока по физической культуре для учащихся 6 класса.

Раздел: баскетбол.

Тема урока: передача мяча снизу одной рукой.

Цель урока: обучить техники передачи мяча с низу одной рукой.

Задачи урока: образовательная –разучить технику передачи мяча с низу одной рукой.

 оздоровительная – способствовать развитию координации.

 воспитательная – воспитание активности, самостоятельности, коллективизма.

Место проведения: спортивный зал.

Время: 40 минут.

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи.

Дата: 9. 10. 2015 г.

Учитель: Ассылова Н. А.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока в мин.** | **Частные****задачи** | **Содержание**  | **Дозировка**  | **Организационно-методические указания** | **Формируемые УУД** |
| Подго-тови-тельная часть.12-мин. | Организовать учащихсяОпределить физическую готовность к уроку.Привлечь внимание.Подготовить мышцы и функциональные системы организма занимающихся к работе в основной части урока.Восстановить дыхание. Организовать обучающихся для дальнейшей работы.Активизировать мышцы рук.Активизировать мышцы плечевого пояса, повысить частоту дыхания.Развивать боковые мышцы туловища.Способствовать развитию гибкости.Активизируем работу мышц брюшного пресса и ног.Активизируем работу всех видов мышц.Построить в одну шеренгу. | Построение, приветствие, сообщение задач урока.Рапорт обучающихся.Повороты в право, влево, кругом.Движение в обход: ходь- ба с изменением темпа движения, с изменением длинны шага, с перекатом пятки на носок, с подскоком помогая круговыми движениями рук; бегом, приставными шагами правым, левым боком, скрестным шагом правым, левым боком, без задания, по диагонали с высоким подниманием бедра, по диагонали с захлестыванием голени, ногами вперед, без задания; быстрым шагом, обычным шагом, восстанавливаем дыхание.Перестроение из одной колонны в три; остановка, поворот на право, размыкание.ОРУ без предметов.1. И, п. – стойка руки на пояс1 – руки вперед2 – руки вверх3 – руки в стороны4 – И. п.2. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны1 – 4 – круговые движение рук вперед5 – 8 – круговые движения назад3. И. п. – стойка ноги врозь, рукиза голову.1 – поворот туловища влево2 – И. п.3 – 4 – тоже вправо4. И. п. – стойка руки на пояс1 – левая в сторону на носок,наклон вправо, лев. рука вверх2 – И. п.3 – 4 – то же в другуюсторону5. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс1 – наклон к левой ноге, руки в перед 2 – наклон вперед3 – наклон к правой ноге4 – И. п.6. И. п. – ноги врозь, руки вперед – в стороны1 – мах правой к левой руке2 – И. п.3 – мах левой к правой руке4 –И. п.7. И. п. – сед упор с заде1 – сед упор с заде, ноги в стороны2 – И. п.3 – 4 – тоже8. И. п. – стойка руки на пояс1 – ноги врозь, руки в стороны2 – И. п.3 – 4 – тожеНа месте шагом,остановка, поворот на лево, смыкание, движение в обход в одну колонну, остановка. | 1 мин.4 – 5 мин.20 с.8 – 10 р. 8 – 10 р.8 – 10 р.8 – 10 р.8 – 10 р.8 – 10 р.8 – 10 р.8 – 10 р.20 с. | Обратить внимание на внешний вид учащихся«Класс! Становись! Равняйсь! Смирно!»« Нале – ВО!» - «РАЗ – ДВА!»« Напра – ВО!» - «РАЗ –ДВА!»« Кру – ГОМ!» - «РАЗ –ДВА!»« Нале – ВО!» - «РАЗ – ДВА!»Команды подавать четко, вести счет.«В обход налево» - пауза - «Шагом – МАРШ!»«Шире шаг – МАРШ!»«Короче шаг – МАРШ!»«Обычным – МАРШ!» «С перекатом пятки на носок – МАРШ!» «С подскоком – МАРШ!» помогаем руками«Бегом – МАРШ!»«Приставными шагами правым боком – МАРШ!»«Приставными шагами левым боком – МАРШ!»«Без задания – МАРШ!»«Скрестным шагом правым боком – МАРШ!»«Скрестным шагом левым боком – МАРШ!»«Без задания – МАРШ!»«По диагонали с высоким подниманием бедра – МАРШ!» Движения чаще, бедро выше.«С захлестыванием голени – МАРШ!»Движения чаще, помогаем руками.«Ногами вперед – МАРШ!»Ноги прямые, голову не наклонять, подбородок прямо.«В обход на лево –МАРШ!»«Быстрым шагом – МАРШ!»«Обычным шагом –МАРШ!»Восстанавливаем дыхание. «На лево, через середину зала в колонну по три – МАРШ!»«Направляющий на месте – СТОЙ!» – « РАЗ – ДВА!»«На пра – ВО!» - «РАЗ – ДВА!»«Первая шеренга два шага вперед – МАРШ!»«Третья шеренга два шага назад – МАРШ!»«От направляющих на вытянутые руки разом – КНИСЬ!» Ноги не сгибаем, руки прямые.Руки прямые, смотрим перед собой.Ноги прямые, поворот четче.Наклон глубже, ноги не сгибаем.Касаемся ног, наклон глубже.Ноги прямые, мах выше, руки прямые.Слушаем счет, ноги вместе, носки тянем.Прыжок выше, спина прямая,слушаем счет. «За направляющим в обход на лево шагом – МАРШ!»Ведем счет.«Направляющий на месте – СТОЙ!» – «РАЗ – ДВА!»«Нале – ВО!» – «РАЗ – ДВА!» | Камуникатив-ные:адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникатив-ных задач, строить монологичес-кое высказывание, владеть диалогической формой речи. |
| Основ-ная часть.26 мин. | Дать понятие о виде передачи.Делим на 1-2.Обучаем передачи мяча с низу в перед.Обучаем передачи мяча с низу – назад.Обучаем передачи мяча с низу в сторону.Обучаем передачи мяча с низу из-за спины. | Рассказ о технике передачи мяча с низу одной рукой. Показ всех видов этой передачи: с низу в перед, с низу – назад, с низу в сторону, с низу из-за спины (скрытная передача).Деление на 1-2.Имитация передачи мяча с низу в перед.Передача с места.Передача в ходьбе, в беге.Имитация передачи мяча с низу – назад.Передача с места.Передача в ходьбе, в беге.Имитация передачи мяча с низу в сторону.Передача с места.Передача в ходьбе, в беге.Имитация передачи мяча с низу из-за спины.Передача с места.Передача в ходьбе, в беге.Построение, деление на 2 команды.Игра «баскетбол».В перерыве: броски с места в кольцо.Уборка инвентаря. | 30 с.20 с.10 с.4 м.4 м.4 м.4 м.8-10 м.10 с. | Обратить внимание на себя. Показ осуществлять фронтально. Прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами. Руку с мячом вдоль бедра выносят вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают его. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Часто эту передачу выполняют с шагом вперед левой ногой. Начальным движением является вынос рук с мячом вперед и наклон туловища к выставленной вперед правой ноге .Этими действиями создается впечатление передачи мяча вперед. Затем руки быстро опускаются вниз и мяч поворачивается так, чтобы кисть левой руки находилась на передней стороне мяча, в то время как правой рукой мяч поддерживается справа. Тяжесть тела целиком передается на правую ногу Без остановки левая рука, повернутая локтем назад, проносится мимо левой ноги. Мяч удерживается согнутой кистью Одновременно с наклоном вперед рука выпрямляется назад до отказа. Высота полета мяча регулируется кистью и пальцами. Чем выше нужно поднять мяч, тем позже раскрывается кисть.При выполнении передачи под рукой рука с мячом движется скрестно под свободной рукой в сторону партнера, получающего мяч. Основные движения при передаче за спиной - это мах слегка согнутой рукой назад - за спину с последующим захлестывающим (с поворотом туловища) движением кистью.Осуществлять судейство. Игра ведется согласно правилам баскетбола. Вести счет. Игра ведется с перерывом по 1 м. | Личностные:учебно-познавательный интерес к учебному материалу и способам решения поставленной задачи.Регулятивные:планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане. |
| Заклю-читель-ная часть.2 мин. | Сконцентриро -вать внимание.Настроить к последующим урокам. | Построение.С просить – все себя хорошо чувствуют, травм нет?Спросить – чем мы свами занимались на уроке?Подведение итога. Домашнее задание:а)приседания.Прощание.Организованный выход. | 1 – м.1 м.Д.-20р.М.-30р | Похвалить отличившихся, указать на ошибки.Урок окончен. До свиданья! «Напра – ВО!» в раздевалку шагом – «МАРШ!» | Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя. |