**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

урока № 15 по физической культуре для учащихся 6 класса

Раздел: баскетбол.

Тема урока: техника передвижения игрока в баскетболе.

Цель урока: совершенствовать технику передвижения игрока в баскетболе.

Задачи урока: образовательная – совершенствование техники передвижения обучающегося в баскетболе.

оздоровительная – способствовать развитию координации, быстроты, скоростно-силовых качеств.

воспитательная – воспитание активности, самостоятельности, коллективизма.

Место проведения: спортивный зал.

Время: 40 минут.

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи.

Дата: 9. 10. 2014 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 учащихся  Определить 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.  Восстанавливаем дыхание  Перестроение из одной колонны в три; остановка, поворот на право, размыкание.  ОРУ без предметов.  1. И, п. – стойка руки на пояс  1 – руки вперед  2 – руки вверх  3 – руки в стороны  4 – И. п.  2. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны  1 – 4 – круговые движение рук вперед  5 – 8 – круговые движения назад  3. И. п. – стойка ноги врозь, руки  за голову.  1 – поворот туловища влево  2 – И. п.  3 – 4 – тоже вправо  4. И. п. – стойка руки на пояс  1 – левая в сторону на носок,  наклон вправо, лев. рука вверх  2 – И. п.  3 – 4 – то же в другую  сторону  5. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс  1 – наклон к левой ноге, руки в перед  2 – наклон вперед  3 – наклон к правой ноге  4 – И. п.  6. И. п. – ноги врозь, руки вперед – в стороны  1 – мах правой к левой руке  2 – И. п.  3 – мах левой к правой руке  4 –И. п.  7. И. п. – сед упор с заде  1 – сед упор с заде, ноги в стороны  2 – И. п.  3 – 4 – тоже  8. И. п. – стойка руки на пояс  1 – ноги врозь, руки в стороны  2 – И. п.  3 – 4 – тоже  На месте шагом,  остановка, поворот на лево, смыкание, движение в обход в одну колонну, остановка. | 1 мин.  4 – 5 мин.  20 с.  4 – 6 р.  6 – 8 р.  4 –6р.  6 – 8 р.  6 – 8 р.  6 – 8 р.  8 – 10 р.  6 – 8 р. | 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. | Совершенствовать технику баскетбольных стоек.  Совершенствуем технику ведения мяча.  Совершенствуем технику остановки.  Перестраиваем в две колонны.  Совершенствуем передачу мяча различными способами. | Совершенствование выполнения баскетбольных стоек с мячом: «Высокая, средняя и низкая»  Ведение мяча правой и левой рукой в обход по залу, с различной высотой отскока.  Деление на пары.  Совершенствование ведения и остановки в 2 шага.  Перестроение учащихся в две колонны.  Передачи мяча в парах на месте. Выполнение передач в парах: -двумя руками от груди -двумя руками с отскоком об пол -одной рукой от плеча (левой, правой) -Одной рукой с отскоком об пол (левой, правой).  Выполнение передач в парах в движении приставными шагами: -двумя руками от груди -двумя руками с отскоком об пол -одной рукой от плеча(левой, правой) -Одной рукой с отскоком об пол (левой, правой)  Эстафета – «Кто быстрей» Передача мяча над головой с возвращением под ногами. Передача мяча с левой стороны колонны, возвращение мяча с правой стороны. Передача мяча над головой с возвращением под ногами, передача мяча с левой стороны колонны, возвращение мяча с правой стороны.  Подведение итогов.  Игра «баскетбол».  В перерыве: броски с места в кольцо.  Уборка инвентаря | 1 м.  2 м.  10 с.  2 м.  10 с.  1 м.  2 м.  2 м.  14-17 м.  10 с. | Следить за правильностью выполнения. Принять стойку ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, туловище наклонено вперед, руки на уровне груди.  Высоту отскока меняем по свистку.  Указывать ошибки. 1 номера нападение, 2 защита, по свистку меняемся.  Следить за техникой безопасности (Передача идет строго на грудь партнёру), следить за правильной стойкой баскетболиста.  Следить за интервалом. Старт пар по свистку.  Побеждает та команда которая быстрее и без ошибок справиться с заданием.  Осуществлять судейство. Игра ведется согласно правилам баскетбола. Вести счет. Игра ведется с перерывами 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. |
| Заключительная 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) отжимания.  Прощание.  Организованный выход. | 1 – м.  1 м.  Д.-10р.  М.-15р | Похвалить отличившихся, указать на ошибки.  Мальчики – в положении упор лежа, девочки – в положении упор лежа на коленях.  Урок окончен. До свиданья!  «Напра – ВО!» в раздевалку шагом – «МАРШ!» | Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя. |