МБОУ СОШ имени В.П. Брагина с.Бурен-Бай-Хаак

**Конспект урока физической культуры**

**по теме: «Баскетбол. Бросок мяча».**

**Разработал:**

 **учитель физической культуры**

**Айкай Эрес Эдуардович**

**2015г.**

**Тема**: Баскетбол. Бросок мяча.

**Конспект урока по физическому воспитанию для учащихся**

**6 класса.**

**Задачи:**

1. Совершенствовать передачи и ведение мяча
2. Совершенствовать броски одной рукой от плеча в движении два шага.
3. Совершенствовать технику штрафных бросков.
4. Развивать координационные способности в учебной игре.

**Дата проведения**: **27. 11. 2015г.**

**Место проведения**: спортивный зал

**Проводящий:** **Айкай Э.Э.**

**Инвентарь и оборудование**: баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные кольца.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части****урока** | **Содержание** | **Дози-****ровка** | **Организационно-****методические указания** |
| **I Подготовительная часть. 10 мин.** | 1. Построение, приветствие, сообщение задач урокаРазминка 2. Ходьба:- на носках;- на внешнем своде стопы;- перекатом с пятки на носок;- в полуприседе.3. Бег: - равномерный; - спиной вперед;- приставными шагами левым и правым боком;- бег с высоким подниманием бедра;- бег с захлестыванием голени;-прыжки на одной ноге 4.ОРУ1. И.П. ноги на ширине плеч руки на поясе круговые движения головой2. И.П. ноги на ширине плеч руки перед грудью. Рывки руками в стороны, поворотами.3. И.П. ноги на ширине плеч руки на плечах круговые вращения плечевого сустава4. И.П. ноги на ширине плеч руки на поясе.наклоны туловища налево, направо.5. И.П. широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.Наклоны вперед, касание руками пола.6. И.П. узкая стойка.Приседание, руки вперед.7. И.П. основная стойка упор присев.Выпрямить ноги назад, возвратиться в исходное положение.8. И.П. основная стойка.Прыжки на левой ноге.Прыжки на правой ноге 9. И.П. основная стойка.Восстановление дыхания. Подняться на носки, руки вверх - глубокий вдох, руки вниз – выдох. | 1 мин.1 круг1 круг1 круг1 круг3-4 мин1 круг1 круг1 круг1 круг1 круг5-6 мин6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз25 раз20 раз20 раз | Построение в одну шеренгу. Построение в колонну по одному. Следить за правильной осанкой, положением рук и постановкой ног. легкий бегсмотреть через левое плечомахи рукамируки впередруки на ягодицахПостоянно следим за учителем«И. п. – принять! Упражнение начинай!» «Руки на уровне плеч!» « Выполняем точно под счёт!» «И. п. – принять! Упражнение начинай!» «И. п. – принять! Упражнение начинай!» ноги не сгибать в коленах«Колени не сгибаем!» «Стараемся достать пальцы ног!»«И. п. – принять! Упражнение начинай!»  «Спину держим ровно!» «Глубже выпад!» Руки на поясе « Выше прыжки!» «Разойдись! В одну шеренгу становись!» |
| **II** **Основная часть** **30 мин.** | **1. Совершенствование передач и ведения, развитие силовых качеств в круговой тренировке.**-показ и объяснение учителем- выполнение учащимся **2. Совершенствование бросков по кольцу одной рукой от плеча в движении с двух шагов** повторение техники броска с двух шагов;**3. Совершенствование техники штрафного броска:** а) показ и объяснениеб) расположение по кольцам;в) выполнение штрафных бросков.**4. Учебная игра по упрощённым правилам:** распределение по командам, повторение правил игры; | 8 мин8 мин8 мин6 мин | В одну шеренгу становись!»Ученики становятся в круг. Выполняют действия показанным учителемВыполнять с полным выпрямлением рук и захлестом кистей рук в конце движения.Обращать внимание на амплитуду движенияУченики делятся на две командыНоги полусогнуты в коленном суставе. Следить за положение рук и предплечий при броске. Кисть при броске под углом 90 гр.Следить за положением тела.Играете теми командами, которыми выполняли броски. Не делаем пробежек, двойное ведение, фолов, следим за средней линией». « Сегодня со счётом … победила команда… Они получают оценки за участие в уроке!» |
| **III заключительная часть 5 мин.** | **1. Построение в одну шеренгу.****2. Игра в слова.****3. Подведение итогов урока и домашнее задание.****4. Организованный уход из зала** |  |  В одну шеренгу становись!» «Я начну – вы продолжайте,Дружно хором отвечайте.Игра весёлая футбол,Уже забили первый …гол.Вот разбежался быстро кто-тоИ без мяча влетел в …..ворота.Володя мяч ногою хлопИ угодил он Ромке в ….лоб.Хохочет весело мальчишка,На лбу растёт большая….шишка.Но парню шишка нипочём,Опять бежит он за ….мячом. Выставление оценок На следующем уроке сдаёте на оценку штрафные броски.»«Урок закончен! До свидания! Направо из зала шагом марш!» |