**План-конспект урока физической культуры**

**Учитель: Сильченко Михаил Алексеевич**

**Тема:** Обучение технике ведения баскетбольного мяча

**Цели урока:** знакомство с методикой баскетбола

Развитие техники ведения баскетбольного мяча;

Воспитание навыков самоорганизации.

**Место проведения:** спортивный зал КГУ СОШ №30, г. Семей, ВКО.

**Время:** 11.12.2015 г. 6 урок 1 смена.

**Инвентарь:** Баскетбольные мячи, спортивные фишки.

**Класс:** 6 А

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание урока** | **Методические указания** | **дозировка** |
| **1** | **Вводно-подготовительная часть:**- Построение, рапорт, перекличка, приветствие, сообщение темы урока.- Строевые упражнения.- Ходьба, спортивная ходьба- Бег в умеренном темпе по кругу- Бег с заданиями по прямой: * Приставным шагом.
* С захлестыванием голени назад
* С высоким подниманием бедра

- Ускорение по диагонали.- Бег по кругу.- Ходьба.- Перестроение из одной колонны в колонну по два, комплекс ОРУ на все группы мышц:* И.п.-ст. ноги врозь, руки на поясе. С. 1-4 круговые движения головой в левую сторону, тоже в другую сторону.
* И.п.-ст. ноги врозь, руки перед грудью. С. 1-2 рывки согнутыми руками назад. С. 3-4 отведение прямых рук назад.
* И.п.-ст. ноги врозь, левая рука вверху, правая внизу. С.1-2. Отведение прямых рук назад. С. 3-4 смена положения.
* И.п.-ст. ноги врозь, руки в сторону. Круговые движения в кистевом суставе вперед и назад. С.1-4. Круговые движения в кистевом суставе снаружи во внутрь и в обратную сторону. С.1-4. Круговые движения в плечевом суставе руки прямые вперед и назад.
* И.п.-ст. С. 1-4. Руки вперед. Сжимание и разжимание кисти в кулак. Тоже самое руки вверх, в сторону, вниз.
* И.п.-ст. ноги врозь, руки на поясе. С.1-2. Наклоны туловища в левую сторону. С.3-4 тоже в другую сторону.
* И.п.-ст. ноги врозь, руки на поясе. С.1-4 круговые движения в тазобедренном суставе в левую сторону, тоже в другую сторону.
* И.п.-ст. ноги врозь, руки на поясе. С.1 наклон к левой ноге, С.2 наклон вперед, С.3 наклон к правой ноге, С.4 И.п.
* И.п. выпад левой ногой вперед, руки ладонями на колено. С.1-3 глубокое покачивание. С.4 смена положения прыжком.
* И.п.-ст. ноги врозь, руки вперед встороны. С.1 махом левой ноги достать правую С.2 И.п. С.3 махом правой ноги достать левую руку С.4 И.п.
* И.п. о ст. С1 прыжок, ноги врозь, руки вверх хлопок над головой С.2-И.п.ходьба на месте.
* И.п. о.ст. С1-2 руки вверх, вдох, С.3-4 руки вниз, выдох.
 | Команды выполнять четкоИз строя не выходитьРуки на поясе, перемещ. мягчеДвижения ногами чащеДвижения ногами чащеУскоряться до середины залаДвижения выполнять активно с максимальной амплитудойДвижения резчеРуки прямыеДвижения амплитуднейДвижения амплитуднейСжатие сильноеНаклоны глубжеДвижения округлыеНаклоны глубжеУпражнение выполнять в пол-оборота.Ноги прямыеПрыжок вышеДвижения руками плавные | 15 мин2 дорожки1 дорожка1 дорожка2 раза4 раза4 раза4 раза3 раза4 раза4 раза4 раза4 раза6 раз5 раз6 раз15 сек4 раза |
| **2** | **Основная часть**- Ведение мяча на месте одной рукой на точке- Ведение мяча на месте левой-правой рукой по очереди- Ведение мяча одной рукой вокруг точки- Ведение мяча одной рукой на точке с изменением высоты отскока мяча- Ведение мяча в движении шагом от точки до точки- Ведение мяча в движении бегом от точки до точки, с обводкой вокруг нее- Ведение зигзагом шагом- Эстафеты с применением ведения мяча:1. Бег с ведением по прямой вперед до отметки и назад
2. Бег с ведением вокруг фишек вперед до отметки и назад по прямой
 | При отскоке мяч высоко не приниматьМяч направлять точно в точкуОт точки далеко не отходитьМяч направлять точно в точкуПри движении мяч направлять вперед перед собойПри движении мяч направлять вперед перед собойПри ведении на вираже мячпереводить на другую рукуПри выполнении эстафеты помнить обо всех вышеупомянутых методических указанияхПри ведении мяча взгляд направлен впередПри вираже не сбивать фишки | **25 мин**2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин3 мин2 мин10 мин2 раза2 раза |
| **3** | **Заключительная часть**Подведение итогов, разбор ошибок, домашнее задание | Домашнее задание с учетом тематики следующего урока | **5 мин** |