**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 четко  Из строя не выходить  Руки на поясе, перемещ. мягче  Движения ногами чаще  Движения ногами чаще  Ускоряться до середины зала  Движения выполнять активно с максимальной амплитудой  Движения резче  Руки прямые  Движения амплитудней  Движения амплитудней  Сжатие сильное  Наклоны глубже  Движения округлые  Наклоны глубже  Упражнение выполнять в пол-оборота.  Ноги прямые  Прыжок выше  Движения руками плавные | 15 мин  2 дорожки  1 дорожка  1 дорожка  2 раза  4 раза  4 раза  4 раза  3 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  6 раз  5 раз  6 раз  15 сек  4 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 принимать  Мяч направлять точно в точку  От точки далеко не отходить  Мяч направлять точно в точку  При движении мяч направлять вперед перед собой  При движении мяч направлять вперед перед собой  При ведении на вираже мяч  переводить на другую руку  При выполнении эстафеты помнить обо всех вышеупомянутых методических указаниях  При ведении мяча взгляд направлен вперед  При вираже не сбивать фишки | **25 мин**  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  3 мин  2 мин  10 мин  2 раза  2 раза |
| **3** | **Заключительная часть**  Подведение итогов, разбор ошибок, домашнее задание | Домашнее задание с учетом тематики следующего урока | **5 мин** |