**План-конспект**

**Урока физической культуры в 6 классе (баскетбол)**

**Задачи урока:**

**-**Обучить технике ведения мяча с изменением скорости одной рукой с обводкой предметов, с последующим перемещением в два шага и броском по кольцу.

-Воспитывать устойчивый интерес к занятиям баскетболом.

-Формировать чувства товарищества.

# **Инвентарь:** Баскетбольные мячи, стойки для обводки, секундомер.

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Ход урока:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование структурного элемента урока** | **Время** | **Дозировка** | **Организационно методические указания** |
| I | Вводная часть  1.Построение приветствие, сообщение ребятам целей и задач урока.  2.Выполнение строевых упражнений (повороты)  3.Ходьба по залу (на носках, пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы).  4.Легкий бег по залу, бег змейкой; пробегая под кольцом, выпрыгивание вверх, руки тянутся к баскетбольной сетке.  5.Ходьба по залу, упражнения на дыхание.  6.Беговые упражнения:   * Приставным шагом; * С высоким подниманием колена; * С захлестом голени; * С крестным шагом; * Прыжками на одной ноге.   7.ОРУ в движении:   * Замочек; * Вращение рук вперед, назад; * Повороты в стороны; * Разминание кистей.   8.Подвижная игра “Салки”. | 2 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин.  1 мин.  3 мин.  2 мин.  3 мин. | 2 – 3 раза  6 – 8 раз | Сегодня на уроке мы с вами будем учиться выполнять  ведение мяча в движении с последующими двумя  шагами и броском по  кольцу, ведение мяча с  обводкой стоек.  Спина прямая, голову вверх.  Соблюдаем дистанцию, при выпрыгивании одноименная рука и колено вверх.  Скользящим шагом.  Колено выше вверх.  Пятки назад.  На пятку ногу не ставить.  Следить за амплитудой движения.  Догнать своего напарника и не сталкиваться с другими. |
| II | Основная часть 1.Подвижная игра “Выбей мяч”.  2.Построение в две колонны по разные стороны зала:   * 1 Колонна выполняет упражнения ведение мяча, два шага бросок в кольцо в одну сторону, обратно – ведение мяча со сменой руки. * 2 Колонна выполняет упражнения передача мяча в движении, ведение, два шага бросок в кольцо в одну сторону, обратно – ведение мяча с обводкой стоек.   По завершению колонны меняются заданиями. 3.Подвижная игра «Салки с мячом» | 4 мин.  16 мин.  5 мин. | 4 – 5 раз  4 – 5 раз | Следить за тем, чтобы мяч не брался в две руки.  Обращать внимание на выполнение двух шагов после ведения и броска мяча в щит.  Выполнять ведение мяча после передачи мяча в движении, в обводке стоек мяч в две руки не брать. |
| III | Восстановление сил Медленная ходьба по залу, выполнение дыхательных упражнений.  Игра «Минутка»  Подведение итогов урока, выставление оценок | 5 мин. |  | Кто точно посчитает минуту? |

Учитель физической культуры и здоровья: Сведомский Д.Д.