**План - конспект урока по физической культуре** **6 класс**

**Цели и задачи урока**:

1. Закрепить технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди.

2. Развивать двигательную активность, координационные качества.

3. Воспитывать волевые качества, организованность.

Тип урока : урок закрепления.

**Методы проведения** : индивидуальный, групповой, поточный, игровой.

**Место проведения**: Спортивный зал .

**Инвентарь:** Баскетбольные мячи, манишки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть****урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1. | **Подготовительная часть** | 10 - 12̒ |  |
|  | 1.Построение, доклад дежурного, приветствие.2.Сообщение темы и задач урока.3.Инструктаж по ТБ, пульсометрия.4.Упражнения в ходьбе:-на носках, руки вверх.-на пятках, руки на поясе.-на внутренней стороне стопы.-на внешней стороне стопы.-перекатом с пятки на носок.5.Упражнения в беге:-обычным.-с высоким подниманием бедра.-с захлестыванием голени.-приставными шагами.-спиной вперед.-со сменой лидера.7.Специально-подготовительные упражнения.-для плечевого пояса.-для локтевых суставов.-для кистей рук.-для расслабления мышц рук. | 1̒1̒1̒2̒2̒-3̒2̒-3̒ | Обратить внимание на внешний вид, на правильность и четкость выполнения команд.Выявление больных и освобожденных.Правильная постановка стоп.Бег в среднем темпе, дыхание не задерживать, соблюдать дистанцию и равнение в колоннах.Движения энергичные, правильное положение рук. |
| 2. | **Основная часть** | 30̒ |  |
|  | 1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте:

-на грудь партнеру.-по высокой дуге.-после отскока от пола.1. Выполнение приемов у стены

с забеганием за спину.1. Выполнение приемов во встречных колоннах, со сменой мест:

- назад в своей колонне.-назад во встречную колонну.-назад в соседнюю колонну.(по кругу)1. Выполнение приемов в параллельном движении:

- приставными шагами двумя руками от груди.-приставными шагами с отскоком от пола.-скрестными шагами двумя руками от груди.-скрестными шагами с отскоком от пола.1. Выполнение приемов спиной

вперед:-с передачей на грудь.-с отскоком от пола.1. Двусторонняя игра в баскетбол.
2. Учебная игра «Челнок».
 | 5̒3̒5̒5̒  2̒10̒5̒ | Мяч выполняет круговое движение сначала вниз, а затем вверх.Во время ловли не тянуться к мячу, не выставлять пальцы вперед.Мяч прижимается к груди, на шаге вперед выпрямляются ноги, затем руки в локтевых суставах и кисти.Мяч направляется партнеру на ход, немного вперед.Вовремя бега сохранять дистанцию, правильно ставить стопы.Игра по основным правилам, избегать столкновений, толчков, ударов по рукам и ногам. |
| 3. | **Заключительная часть.** | 3̒ |  |
|  | Построение, подведение итогов.Выставление оценок, домашнеезадание. |  | Отметить лучших учащихся.ОРУ для укрепления мышц рук. |