**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. | 1̒  1̒  1̒  2̒  2̒-3̒  2̒-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». | 5̒  3̒  5̒  5̒    2̒  10̒  5̒ | 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, домашнее  задание. |  | Отметить лучших учащихся.  ОРУ для укрепления мышц рук. |