

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат №3 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Тольятти»

План – конспект урока по физической культуре

Тема: Совершенствование техники передачи, ловли и ведения баскетбольного мяча.

6 «А» класс

Учитель физической культуры: Дроздова Т. А.

Тольятти, 2016г

**План-конспект урока по физической культуре на тему:
"Совершенствование техники передачи, ловли и ведения баскетбольного мяча".
6 класс**

Тип урока: совершенствование.

Задачи: *Образовательные:* совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при встречном движении; совершенствование техники ведения; совершенствование техники передвижений в стойке баскетболиста.

Развивающие: развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые; развитие специальной выносливости посредством игровой подготовки.

Воспитательные: воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм, ответственность.

Инвентарь: баскетбольные мячи, кегли, свисток.

ТСО – ноутбук.

Преподаватель: Дроздова Т. А.

Ход урока.

Части урока	Содержание урока	Дози- ровка	Методические указания
Подготовительная часть 13 мин	1. Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Инструктаж по технике безопасности.	7 мин	Отметить отсутствующих, обратить внимание на спортивную форму.
	2. Строевые приемы - повороты на месте	30 сек.	
	3. Ходьба: - обычная (по залу); – на носках, руки вверх;	2 мин	Соблюдать дистанцию, спина прямая,

	– на пятках, руки за голову, в сторону; – ходьба на внешней стороне стопы; - ходьба на внутренней стороне стопы.		смотреть вперед
	4. Медленный бег (по диагонали, через центр, противходом, змейкой) - с высоким подниманием бедра; - с захлёстыванием голени; - с ускорением. по сигналу поворот на 180° 5. Передвижения приставными шагами - правым, левым боком с имитацией передач, бросков от груди	2 мин 30 сек	Соблюдать дистанцию, следить за согласованностью ног и рук; следить за координацией движений; руки выпрямлять до конца, кисти наружу.
	6. Ходьба: - обычная (по залу); - руки вверх – вдох; руки вниз - выдох	30 сек. 2-3 раза	восстановление дыхания
	7. Перестроение в круг	30 сек	«Налево в колонну по два – Марш»
Подготовительная часть 7 мин	1. Общие развивающие упражнения под музыку. 1) – И.П. – ноги врозь, руки на пояс; Наклон головы: 1 – вперед 2 – назад 3 – влево 4 – вправо	7 мин	Спина прямая, подбородком касаться груди . вращения в большой амплитудой

	2) – И.П. – ноги врозь, руки к плечам; 1–4 – поочередное вращение рук вперед; -5–8 – то же назад; 3) – И.П. – ноги врозь, руки перед грудью в замок; 1 – руки вперед; 2 – И.П. 3 – руки вверх; 4 – И.П. 4) – И.П. ноги врозь, правая рука вверх 1-2 – рывок руками назад; 3-4 – смена рук, рывок назад 5) – И.П. – ноги врозь, руки на пояс 1–2 – поворот туловища вправо, левая рука вперёд; 3–4 – то же, влево 6) – И.П. – ноги врозь, руки на пояс. 1–2 – наклон вправо, левая рука вверх; 3–4 – то же влево, правая вверх 7) – И.П. – основная стойка 1 – руки вверх; 2 – наклон вперед; 3 – присед, руки вперед 4 – И.П.		ладонь вывернуть вперед, вверх, подняться на носки. стопы не сдвигать, локти в стороны ноги прямые, наклон строго в сторону прогнуться, руками достать пол; спина прямая
--	---	--	--

Основная часть 22 мин	Совершенствование ловли и передачи мяча от груди. 1) Вращение мяча вокруг шеи и передача; 2) Вращение мяча вокруг туловища и передача; 3) Вращение мяча вокруг ног и передача; 4) Передача мяча из-за головы с отскоком об пол; 5) Подбрасывание мяча с хлопками до 3-х раз и передача. Спортивные эстафеты: - «мяч капитану»; - ведение мяча одной рукой с передачей; - ведение мяча, бросок в кольцо, передача. Подведение итогов эстафет.	22 мин	Учащиеся строятся по 2 вдоль лицевой линии; по команде выполняют ведение б/б мяча правой рукой до стены (лицевой линии)-выполняют передачу –ловят мяч - ведение левой рукой - передача партнёру; ноги чуть согнуты в коленях, кисть в форме “воронки”, локти в стороны – вниз. При ловле руки впереди встречают мяч
Заключительная часть 3 мин	Упражнение на расслабление под музыку Подведение итогов урока. Выставление оценок. Домашнее задание. Прощание с классом: - Спасибо за урок, до свиданья!	2 мин 1 мин.	Отметить отличившихся учеников. Дом. задание: отжимание, пресс.