**План – конспект урока физической культуры на тему:**

**«Ведения мяча. Броски в кольцо после ведения мяча»**

**6 « А » класс**

**Подготовил учитель физической культуры**

**Демченков Никита Дмитриевич**

**Тема урока:**  **Ведения мяча. Броски в кольцо после ведения мяча**

**Задачи урока:**

**1.Совершенствовать технику ведения мяча. Броски в кольцо после ведения мяча.**

**2.Содействовать развитию координационных способностей.**

**3.Воспитывать инициативность и самостоятельность, чувство ответственности за порученное задание.**

**Место проведения: школьный спортивный зал.**

**Оборудование и инвентарь:** **баскетбольные мячи, свисток, секундомер, баскетбольные кольца.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка упражнения** | **Организационно – методические указания** |
| **Подготовительная часть** | **- Построение**  **- Приветствие**  **- Объявление задач** | 2 минуты | - Класс, в одну шеренгу по росту становись.  - Класс, равняйсь!  - Смирно!  - Класс, по порядку номеров рассчитайсь. |
|  | **ОРУ в движении**  - ходьба в колонне по одному;  - перекат с пятки на носок, руки на поясе  - на носках (руки вверх, спина прямая, голову поднять);  - на пятках (руки за голову, вперед не наклоняться);  - легкий бег  - бег приставными шагами;  - Ходьба. | 5 минут | Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, показывая упражнения. Выполнение следующего упражнения – по команде голосом.  Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.  Следить за правильностью выполнения упражнений  - За направляющим легким бегом. Темп медленный, в колонне держаться в затылок.  Переходим на шаг. Восстанавливаем дыхание.  В колонну по 2 через середину зала шагом марш. |
|  | **Комплекс ОРУ**  **И.п.:** стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны головы    1 – 4. Наклон головы вправо,влево, вперед, назад.  **И.п.:** стойка ноги врозь, руки на поясе. Вращение головой.  1 – 4. круговое вращение головой в правую сторону  1 – 4 круговое вращение в левую сторону.  **И.п.:** правая рука вверху, левая внизу  Рывки руками со сменой положении рук  **И.п.:** стойка ноги врозь, руки перед грудью  Рывки руками с поворотом туловища вправо, влево  **И.п.:** стойка ноги врозь, руки на пояс  1 – 4 наклон туловища в право, в лево, вперед ,назад.  **И.п.:** стойка ноги врозь, руки на поясе  1 – наклон к правой ноге,  2 – наклон в середину  3 – наклон к левой ноге  4 – исходное положение  **И.п.:** основная стойка  1 – наклон  2 – присед, руки вперед  3 – наклон  4 – исходное положение  **И.п.:** стойка ноги врозь, руки вперед в стороны  1 – мах правой ногой к левой руке  2 – исходное положение  3 – мах левой ногой к правой руке  4 – исходное положение  И.п. стойка ноги вместе , руки на поясе.  1-3 прыжки на двух ногах.  4 – поворот на 180 градусов.  Приседания: д.- 20 раз, м.- 25 раз | 10 минут | Дети должны успокоиться.  Упражнения выполняются под счет.  Следит за правильность выполнения упражнений, дисциплиной.  Поощрение всего класса. |
| **Основная часть** | Перестроение в колонны друг на против друга Совершенствовать технику ведения мяча в движении по прямой. Ведение мяча правой рукой. Ведение мяча поочередно левой и правой рукой. Броски в кольцо после ведения мяча. | 25 минут | Учащиеся выполняют задание поочередно. Следить за правильностью выполнения техникой.  Словесное поощрение всех, выделение особо отличившихся. |
| **Заключительная часть** | - Построение  -Подведение итогов.  - Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся. | 5 минут | Дети должны успокоиться.  - Молодцы, вы сегодня показали, что действительно дисциплинированный и физически очень подготовленный класс. С вами было приятно работать. |