 Муниципальное общеобразовательное учреждение

"Средняя общеобразовательная школа №5 с углубленным изучением математики"

города Магнитогорска

План – конспект

урока по физической культуре в 6-м классе

Тема: «Инновационные технологии . Баскетбол.

 Ловля, передача и ведение мяча.»

Составитель конспекта:

учитель физической культуры

Танаева А.А.

.

Магнитогорск 2023

**План – конспект**

**урока по физической культуре в 6 классе**

**Тема: «Инновационные технологии. Баскетбол. Ловля, передача и ведение мяча»**

**Цель урока:**Развитие новых умений и навыков при игре в баскетбол, воспитание  дисциплинированности.

**Задачи урока:**1. Совершенствование  техники выполнения  передачи  мяча

                               в движении и на месте двумя руками от груди.

                           2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча.

**Место   проведения урока:**Спортивный зал.

**Инвентарь:**Свисток, баскетбольные мячи, интерактивная доска.

**Дата:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **урока** | **Содержание** | **Дози-**  **ровка** | **Организационно-**  **методические указания** |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | **1.** Построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока.  **2.** Строевые упражнения  на месте.  **3.**Перестроение к интерактивной доске    Разновидности ходьбы:  -на носках;  -на пятках  - с перекатом с пятки на носок;  **4.** Разновидности бега:  - с подскоком с ноги на ногу.  - приставным шагом правым и левым боком.  - спиной вперед  5.Ходьба:  Упражнение на восстановление дыхания.  1-2 руки вверх дугами наружу.  3-4 руки вниз дугами вниз.  6. Перестроение из колонны по 1-у в колонну по 3-и.   1. И. п -о.с. руки вниз в замок. 2. Руки к груди. 3. Руки вверх. 4. Руки к груди. 5. И.п. 6. И .п.-о.с.   1-наклон головой в перед  2-тоже влево.  3- тоже вправо.  4-тоже назад.        3.И.п-о.с            1- вращение в кистевом суставе.            2- тоже в локтевом суставе.            3- тоже в плечевом суставе .             4-И.п.         4.И.п.-о.с.            1-2-поворты вправо.            3-4-повороты влево.           5. И.п. -о.с.             1-наклон влево.             2-наклон вправо.             3-наклон влево.             4-И.п.           6. И.п.-о.с.             1-наклон согнувшись.             2-наклон прогнувшись.             3-тоже.        7. И .п.-о.с.             1-мах правой вперёд.             2-И.п.             3-4-тоже левой.        8. И. п .-о.с.           1-3-прыжки на месте на 2-ух.           4-прыжок вверх  в      группировке          9. И .п.-о.с.             1-согнуть кистевые суставы.             2-согнуть локтевые суставы.             3-согнуть плечевые суставы.             4-И.п.  7. Перестроение поочередно по током по 1-у.    8. Перестроение из колонны по 1-у в колонну по 2-а. | 2-3 мин.    1-2     мин.  2-3 мин.  60-80м  60-80м  60-80м  2-3 мин.  70-80м  70-80м  70-80м  70-80м  6-8 раз.  6-8 раз.   5мин  6-8 раз.  6-8 раз.  6-8 раз.  6-8 раз.  6-8 раз.  6-8 раз.  6-8 раз.  6-8 раз.  5-10мин | Проверка наличия спортивной формы, отсутствующих и освобожденных.  “Равняйсь!”, “Смирно!”,  “На пра -во”, “На ле -во!”,  “Кру -гом!”, прыжком “Кру-гом!”  Поточный метод обучения.  На пра-во! Каждый 2торой шаг вперед, Раз!  Сейчас мы с вами рассмотрим презентацию к уроку  История баскетбола, цель игры, давайте обсудим :  Что вы поняли?  Что вы знали ?  Что новое для Вас?  Преступим к разминке ,подготовимся к выполнению упражнений с мячами.  Руки в стороны, выше на носок.  Шагать с прямой ноги.  Спина прямая.  Руки за спиной.  Шагаем с прямой ноги.  Руки работают свободно вдоль туловища.  Слушать внимательно учителя ,руки согнуты в локтях свободно работают вдоль туловища.  Слушать внимательно учителя ,по сигналу бежим другим боком.  Смотрим через левое плечо.  Восстановить дыхание.  Вдох глубокий.  Выдох полный.  Добиться четкого выполнения команд, слушать внимательно учителя.  Смотреть за руками.  Вдох глубокий.  Выдох полный.  Вдох глубокий.  Выдох полный.  Руки на пояс, пятки вместе носки врозь, слушать внимательно учителя.  Руки в стороны ,пальцы в кулак. Вращение выполнять с полной амплитудой движения.  Руки за голову в замок, локти в стороны ,плечи расправить ,смотреть в перед, поворот резче, пятки не отрывать  Руки на пояс.  Правая рука над головой.  Тянемся за рукой.  Правая рука над головой.  Руки на пояс.  Руки на пояс.  Руками коснуться пола, ноги вместе.  Руки в стороны, шаг в сторону.  Ногу приставить.  Шаг в сторону.  Руки на пояс.  Мах выше, нога прямая ,хлопок под ногой ,руки на пояс.  Руки согнуты в локтевом суставе.  Ноги согнуть в коленях и подтянуть к груди ,руками обхватить колени, прыгать как можно выше.  Руки вверх.  Вдох глубокий.  Выдох полный.  Слушать внимательно учителя.    Каждый 2-ой берет мяч. |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | **8. Ведение мяча:**  **- змейкой.**  **1.** Передачи мяча различными способами:  **-от груди:**  а) с шага;  б) после ведения.  -из-за головы:  а) с шага;  б) после ведения.  **-одной рукой от плеча (правой и левой поочередно):**  а) с шага;  в) после ведения.  **-снизу правой и левой рукой поочередно:**  а) с шага;  в) после ведения.  - от груди с отскоком от пола.  -одной рукой от плеча, с отскоком от пола (правой и левой поочередно).  **9.** Передачи мяча различными способами в движении:  - от груди двумя руками, бросок в кольцо.  - из-за головы, бросок в кольцо.  - одной рукой от плеча (правой и левой поочередно), бросок в кольцо.  - от груди двумя руками с отскоком от пола, бросок в кольцо.  - одной рукой от плеча, с отскоком от пола (правой и левой поочередно), бросок в кольцо.  Перестроение к колонну по два, возле интерактивной доски.      **10.** Учебная  игра: «Баскетбол» | 15-16 мин.  2 раза.  5-6 мин.  1мин  5-10мин | 2-е номера обводят мяч змейкой 1-е номера ,после наоборот.  В парах на месте.  Локти опущены, передача точно на грудь партнеру.  Локти не заводим за голову, «хлест» руками.  Не бросающая рука придерживает мяч.  Присесть на ногах, спина прямая, бросающая рука || полу, направить кистью мяч и завершить передачу.  Мяч ударяют об пол на отрезке 1/3 от партнера.  Мяч ударяют об пол на отрезке 1/3 от партнера. Рука направляет кистью мяч, не бросающая рука придерживает мяч.  Упражнения выполняются в парах.  Двигаться приставным шагом, в стойке баскетболиста, передача мяча на ход партнеру.  Максимальное разведение пальцев движение рук навстречу мячу, шаровой обхват мяча.  Класс делиться на две команды (на 1-ый, 2-ой “Рассчитайсь!”).  Игра проводится по упрощенным  правилам игры в баскетбол.  В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры - забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать  другой  команде, овладеть  мячом и забросить его в корзину.  Класс! В одну шеренгу становись! Раз, два ,три!  Каждый второй шаг вперед !Раз! Рассмотрим Правила игры и правила судейства перед началом учебной тренировочной игрой! Посмотрите на слайд  6,7,8,    Изучаем жестикуляцию судьи ,пробуем повторить! Вы большие молодцы! Сейчас освобожденные дети от физических нагрузок будут пробывать судить ,используя материал с доски закрепляя навыки судейства! Все остальные делимся на команды, начинаем играть ,в учебно-тренировочную игру используя все правила которые мы сегодня изучили на уроке используя презентацию . |
| Заключ.  часть | **Подвижная игра «минутка»**  **1.** Построение, подведение итогов урока (оценки), д/з;  **2.** Организованный уход из зала. | 2-3 мин.  2-3 мин. | Ученики идут по кругу ,руки за спину. Учитель подает сигнал ,дети отсчитывают про себя .Как только они считают, что минута  закончилась делают шаг в круг и останавливаются. Выигрывает тот, кто угадал время.  Выделить  лучших занимающихся на уроке.  Д/з: «отжимания»  М-20раз/2серии  Д-10раз/2серии. |