План - конспект урока
по физической культуре в 6 классе

Тема: Передача и ведение мяча в баскетболе.

Цель: Формирование навыка в передаче и ведении мяча. Содействие укреплению здоровья, повышение двигательной активности учащихся.

Задачи: 1. Совершенствовать передачу и ведение мяча.
2. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений.
3. Воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированность.

Тип урока: комбинированный

Метод проведения: фронтальный, групповой, поточный.

Инвентарь: мячи.

№	Содержание урока	Дози-ровка	Методические рекомендации
I	**Вводно-подготовительная часть**	**10 мин**	
	1. Построение	30 сек	Организованно.
	2. Сообщение задач урока.	30 сек	Кратко.
	3. Ходьба: поочередно, по 3 серии - 4 шага на носках, руки за голову; - 4 шага на пятках, руки к плечам; - 4 шага на внешней стороне стопы, руки на поясе; - 4 шага на внутренней стороне стопы, руки, руки на поясе; - 4 шага в полуприседе, руки вперед: - 4 шага в приседе, руки на коленях.		Локти в стороны, подбородок поднять. Следить за осанкой. Ноги прямые, стопы развернуты. Спина прямая.
	4. Спортивная ходьба.	2 мин	Через прямую ногу. Перекат с пятки на носок.
	5. Бег «змейкой» по линиям спортивной площадки: - с высоким подниманием бедра, руки вперед, согнутые в локтях; - с захлестыванием голени назад, руки сзади; - бег спиной вперед; - в защитной стойке баскетболиста правым (левым) боком;	30 сек 30 сек	Выше колени. Касаться пятками ладоней. Смотреть через пр. плечо. Ноги согнуты, туловище слегка наклонено вперед. Дистанция 2 шага
	6. Ходьба с восстановлением дыхания.	4 мин	
	7. Перестроение из колоны по одному в колону по два.		Энергичные движения.
	8. Специальные общеразвивающие упражнения для кистей рук: - руки в замок, круговые движения кистями вправо (влево); - руки в замок, волнообразные движения		Кисти расслабить. До предела вверх-вниз.

	кистями;		Полукруг вправо-влево.
II	- руки в стороны, поднимание, опускание кистей;	**30 мин**	Шире круг кистями.
	- руки вперед, отведение кистей в стороны;		
	- руки вперед, повороты кистей внутрь, наружу.		
		2 мин	
	Основная часть.		
	На пару один мяч, учащиеся располагаются в шеренги напротив друг друга на расстоянии 3-5 метров.	2 мин	Руки после передачи направлены вперед, ноги выпрямить; при ловле, после касания мяча пальцев, уступательное движение к себе, ноги согнуть.
	1. Передача мяча в парах, на месте: - двумя руками от груди с шагом вперед при передаче и с шагом назад при ловле;	4 мин	Заканчивать передачу толчком кисти.
	- одной рукой от плеча правой, левой рукой с шагом вперед и назад;	7 мин	Мяч вести дальней от учащихся рукой, укрывая его собой.
	2. Фигурное ведение мяча правой, левой рукой, обводя учащихся, стоящих в шеренге без мячей. Затем меняются метами.		
	3. Из 2 шеренг перестроиться в 2 колонны. - передача мяча в парах в движении, с последующим броском в кольцо. Возвращаться по краям зала без задания.	15 мин	Мяч передавать на вытянутую руку вперед, учитывая движение.
	4. Эстафеты с разученными элементами баскетбола: - бег, с переводом мяча вокруг туловища, до щита, бросок по кольцу, обратно ведение мяча правой рукой;		Мяч передавать очередному игроку из рук в руки.
	- «челнок» - ведение мяча до средней линии, вернуться к штрафной, ведение до щита, бросок по кольцу, ведение обратно левой рукой;		При смене направления мяч в руки не брать, переводить с руки на руку.
	- «Передал – встал в конец колонны». Перед командой стоит игрок, он поочередно выполняет передачу каждому в колонне, получивший мяч возвращает его обратно, сам встает последним и т.д.		Передавать без навеса, по прямой, точно на грудь.
III	- «Бросок до попадания». Ведение правой рукой к щиту, бросок мяча в кольцо, до попадания, обратно ведение левой рукой;	**5 мин**	Бросать можно с любого места.
	- «Чья команда больше забьет мячей в кольцо». Команды располагаются у противоположных щитов на линии штрафного броска. За 5 минут.		Считать попадания вслух.

	Заключительная часть **1**. Построение **2**. Подведение итогов **3**. Домашнее задание: приседания 2 х 20р.		Организованно.

Список использованной литературы:

Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.