Ход урока

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| Подготовительная часть – 15 мин | | |
| 1. Построение, сообщение задач урока  2. Разминка  П/И “Салки парами”  Упражнения с мячами:  - подбросить мяч - 3 хлопка - поймать мяч;  - подбросить мяч вверх – хлопок впереди, за спиной – поймать;  - жонглирование вокруг себя (вправо и влево);  - жонглирование вокруг головы (вправо и влево);  - “восьмёрка”. | 3 мин  3-4 мин  15 раз  10 раз  по 10 раз  по 10 раз  по 10 раз | необходимо сохранять пару  ловить мяч пальцами, не прижимать  мяч не касается туловища |
| Основная часть -27 мин | | |
| Ведение с изменением направления:  - ведение по кругу (правой и левой );  - ведение “змейкой”;  - ведение “восьмёркой”;  - ведение по прямой, по сигналу - спиной вперед (правой и левой);  Броски в кольцо с места:  - двумя от груди;  - одной от плеча.  П/И на совершенствование техники ведения  “Салки с ведением”. | по 2 круга  3 мин  3 мин    по 2 мин  4 мин  4 мин  5 мин | следить за правильной  постановкой кисти на мяч, туловище вперёд не наклонять  следить за техникой  выполнения броска  не нарушая правил, задевать только мяч |
| Заключительная часть – 3 мин | | |
| 1. Построение.  2. Подведение итогов урока. | 1 мин  2 мин |  |

**Урок физической культуры по теме “ баскетбол” в 6 классе**

**выполнил учитель 2 категории Суворова Ольга Ивановна**

Задачи: 1. *Образовательная:* Совершенствование техники ведения мяча. Повторить передачу мяча с отскоком. Повторить броски в кольцо с двух шагов.

2*. Воспитательная :* Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

3. *Оздоровительная:* Развиваем быстроту и координацию.

Тип урока: обучающий

Метод проведения : игровой, групповой, индивидуальный

Место проведения: спортивный зал школы – интернат №1

Дата проведения: 26.10.2009г.

Оборудование: баскетбольные мячи, фишки

Время проведения: 11.00 -11.45

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| Подготовительная часть – 15 мин | | |
| 1.Построение, сообщение задач урока.  2. Разминка:  П/И “ Салки парами”  Упражнения с мячами:  - ударить мяч о пол – повернуться на 360\* - поймать мяч (через правое и левое плечо);  - жонглирование “ восьмёрка” (за головой – вокруг себя);  - перевод под ногой;  - “лягушка” (с ударом о пол);  - перевод из правой в левую. | 3 мин  3 -4 мин  по 8 раз  по 8 раз  по 8 раз  30 сек  1 мин | необходимо сохранять пару  сохранять равновесие, мяч не прижимать  чётко перекладывать, мяч не ронять  со сменой рук  накладывать кисть с боку |
| Основная часть – 27 мин | | |
| Передача мяча с отскоком (в парах).  Ведение мяча:  - ведение до стойки бегом - назад шагом;  - ведение “змейкой” - назад по прямой;  - ведение шагом до стойки – назад спиной вперёд – до второй стойки – назад спиной вперёд до 1 стойки – до поворотной – назад по прямой.  Броски в кольцо с двух шагов.  П/И на совершенствование техники ведения“Салки с ведением”. | 3 мин  5 мин  5 мин  5 мин  5мин  4 мин | следить за техникой выполнения    следить за правильной  постановкой кисти на мяч, туловище вперёд не наклонять  следить за техникой  выполнения броска  не нарушать правила |
| Заключительная часть – 3 мин | | |
| Построение.  Подведение итогов урока | 1мин  2 мин |  |