Ход урока

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| Подготовительная часть – 15 мин |
| 1. Построение, сообщение задач урока2. РазминкаП/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 мин3-4 мин15 раз10 разпо 10 раз по 10 разпо 10 раз | необходимо сохранять паруловить мяч пальцами, не прижиматьмяч 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 круга3 мин3 мин по 2 мин4 мин4 мин5 мин | следить за правильнойпостановкой кисти на мяч, туловище вперёд не наклонятьследить за техникойвыполнения броскане нарушая правил, задевать только мяч |
| Заключительная часть – 3 мин |
| 1. Построение.2. Подведение итогов урока. | 1 мин2 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 мин3 -4 минпо 8 раз по 8 разпо 8 раз30 сек1 мин | необходимо сохранять парусохранять равновесие, мяч не прижиматьчётко перекладывать, мяч не ронятьсо 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 мин5 мин5 мин5 мин 5мин4 мин | следить за техникой выполнения следить за правильнойпостановкой кисти на мяч, туловище вперёд не наклонятьследить за техникойвыполнения броскане нарушать правила |
| Заключительная часть – 3 мин |
| Построение.Подведение итогов урока | 1мин2 мин |  |