

## Конструкт урока

### по физической культуре для 6 класса

**Тема урока:** создать условия для передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении.

**Задачи урока:**

1. Совершенствовать передачи двумя руками от груди, передачи одной рукой от плеча в движении.
2. Развитие координации, быстроты, скоростно-силовых качеств
3. Воспитание активности, дисциплинированности, коллективизма.

**Место проведения:** спортзал .

**Инвентарь:** баскетбольные мячи.

**Дата проведения:**

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
1	2	3	4
I	Вводная часть	10 мин	
	1. Построение, сообщение задач	1 мин	Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку
	2. Ходьба: 1) на носках; 2) на пятках; 3) на внутренних сводах стопы; 4) на внешних сводах стопы.	2 мин	Обратить внимание на осанку во время выполнения ходьбы
	3. Бег: 1) по прямой; 2) «змейкой»; -лицом вперед; - спиной вперед; - приставными шагами	2 мин	Бег игрока в баскетболе отличается от обычного бега: ноги согнуты в большей степени, стопа ставится с пятки на носок или на всю стопу
	4. Общеразвивающие упражнения в движении	5 мин	Соблюдать дистанцию. Следить за правильностью выполнения
II	Основная часть	30 мин	
	1. Упражнения с мячом на месте: 1)вращение мяча вокруг себя справа и слева; 2) вращение мяча вокруг правой ноги справа и слева; 3) вращение мяча вокруг левой ноги справа и слева; 4) вращение мяча «восьмеркой» вокруг ног.	3 мин	Класс перестраивается из одной шеренги в две.

	<p>2. Передача в парах на месте:</p> <p>1) двумя руками от груди;</p> <p>2) одной рукой от плеча;</p> <p>3) ведение на месте правой (левой) рукой. Ловля двумя руками.</p> <p>Передача двумя руками от груди;</p> <p>3) ведение на месте правой (левой) рукой. Ловля двумя руками.</p> <p>Передача одной рукой от плеча (правой или левой);</p>	7 мин	Обратить внимание на правильное исходное положение, устойчивое положение ног, согласованность в работе рук и ног (одновременное их разгибание) и заключительное усилие кисти.
	<p>4. Ведение мяча:</p> <p>- Ведение по прямой правой рукой.</p> <p>Обводка партнера с левой стороны, ведение обратно - остановка прыжком - поворот, передача мяча двумя руками с отскоком от пола.</p> <p>- Передача в парах в движении:</p> <p>1) в шаге (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);</p> <p>2) в беге (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);</p> <p>- Ведение мяча правой рукой</p> <p>-перевод мяча перед собой -ведение мяча левой рукой -перевод мяча вперед собой -ведение мяча правой рукой -ловля мяча- 2 шага бросок в кольцо</p>	10 мин	<p>При остановке оттолкнуться левой ногой и приземлиться на две ноги. Поймав одновременно мяч двумя руками</p> <p>Упражнение выполняют сначала шагом. Потом бегом. Обратить внимание на прицеливание: попадать мячом в щит в квадрат. После броска руки вверх прямые. кисть руки, выполнившей бросок, согнута, пальцы широко расставлены в стороны.</p>
	5. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	10 мин	Класс делится на 2 команды
III	Заключительная часть	5 мин	
	1. Игра на внимание «Запрещенное движение»	3 мин	Запрещенное движение – «руки на пояс»
	2. Построение. Подведение итогов	2 мин	Обратить внимание учеников на правильное выполнение элементов баскетбола в игре, коллективную и корректную игру команд и отдельных учеников, доброжелательное отношение после победы и проигрыша

Оценка за конспект: \_\_\_\_\_

За проведение урока: \_\_\_\_\_