

**Конструкт урока
по физической культуре для 6 класса**

Тема: Баскетбол. Совершенствование техники выполнения остановки двумя шагами.

Класс: 6

Время урока: 45 минут.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: свисток, баскетбольные мячи.

Задачи урока:

- Совершенствование техники выполнения ОРУ с мячом.
- Совершенствование техники выполнения остановки двумя шагами.
- Развитие ловкости в тренировочной игре в баскетбол.

Дата проведения:

Часть урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно-методические указания
П	Построение в 1 шеренгу	30``	«В 1 шеренгу становись!»
О	Приветствие, сообщение задач урока	30``	Громко, чётко
Д	Строевые упражнения	1'	
Г	- расчёт по порядку		«По порядку рассчитайсь!»
О	- поворот направо		
Т			«Направо!», «Налево в обход шагом марш!»
О	Ходьба	2'	
В	- обычная		
И	- на носках, руки к плечам		Колени прямые, спина прямая
Т	- на пятках, руки в стороны		Спина прямая
Е	- перекаты с пятки на носок, руки на пояс		Спина прямая, выше на полупальцы
Л	- с изменением длины шага		Короткими и длинными шагами
Б	- обычная		
Н	Бег	4'	
А	- обычный		
Я	- приставные шаги правым боком		
	- приставные шаги левым боком		
	- спиной вперёд		
	- обычный		
	Прыжки	1'	Выше вверх
	- на двух		
	- на правой		
	- на левой		
	Ходьба на восстановление дыхания	30``	Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох
	Перестроение из 1 колонны в 2	30``	«Налево в колонну по 2 марш!», интервал, дистанция 2 шага.
	ОРУ с баскетбольными мячами		«Направляющие на месте!»
	И.п. – стойка, мяч перед грудью	8'	«Класс, стой! Раз, два»
	1 – поворот головы вправо		
	2 – и.п.	4р.	
	3,4 – то же, в другую сторону		Спина прямая
	И.п. – стойка, мяч вниз		

	1 – мяч вправо 2 – мяч вверх 3 – мяч влево 4 – и.п. 5-8 – то же, в другую сторону И.п. – стока, мяч вниз 1 – мяч вперёд 2 – мяч вверх 3 – мяч вперёд 4 – и.п. И.п. – стойка ноги врозь, мяч на голову 1 – наклон туловища вправо, мяч вверх 2 – и.п. 3,4 – то же, в другую сторону И.п. – сед ноги врозь, мяч вверх 1 – наклон к правой 2 – наклон 3 – наклон к левой 4 – и.п. И.п. – стойка ноги врозь, мяч за голову 1 – наклон прогнувшись 2 – и.п. 3 – наклон назад 4 – и.п. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вперёд 1 – поворот туловища вправо 2 – и.п. 3, 4 – то же, в другую сторону И.п. – стойка, мяч вниз 1 – правая назад на носок, мяч вверх 2 – и.п. 3,4 – то же, с другой ноги И.п. – стойка, мяч вниз 1 – выпад правой в сторону, мяч вперёд 2 – и.п. 3,4 – то же, в другую сторону И.п. – стойка, мяч вниз 1 – присед, мяч вверх 2 – и.п.	4р. 4р. 8р. 8р. 4р. 4р. 8р. 4р. 4р.	Руки прямые, спина прямая Спина прямая, руки прямые Ноги не отрывать от пола, руки прямые Спина прямая Мячом касаться ноги, ноги прямые Ноги прямые Руки прямые, ноги не отрывать от пола Ноги, спина и руки прямые Спина прямая Нога прямая, руки прямые Руки прямые, спина прямая
О	Передача мяча двумя руками от груди	1`	Тянуться за мячом
С	Передача мяча двумя руками от груди с	1`	Реше в пол
Н	отскоком от пола		
О	Передача мяча двумя руками из-за головы	1`	Руки не разбрасывать в стороны
В	Передача мяча одной рукой от плеча	1`	Не забывать о работе ног
Н	Ходьба навстречу партнёру с остановкой	1`	Следить за длиной шагов
А	двумя шагами		
Я		1`	Следить за резкостью

	Бег навстречу партнёру с остановкой двумя шагами Остановка двумя шагами после ведения Упражнения в тройках Тренировочная игра в баскетбол	1` 2` 16`30``	Следить за ошибками (правильный разворот стоп, тяжесть тела) Двое нападающих, 1 – защитник, прорыв к кольцу с обязательной остановкой и передачей мяча.
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	Построение в 1 шеренгу Подведение итогов урока Дать домашнее задание	30`` 30`` 30``	«В 1 шеренгу стройсь!» Выделение лучших Повторить остановку двумя шагами.

Оценка за конспект: _____

За проведение урока: _____