Тема: Бросок мяча одной рукой после ведения в сочетании с развитием координационных способностей учащихся.

Задачи: **Образовательные:**

1.Совершенствовать бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча.

2.Научить броску мяча в кольцо в движении после двойного шага

3. Совершенствование игровых умений в игре баскетбол (учебная игра).

 **Развивающие:**

1.Совершенствовать координацию точности движений, ловкости и игрового мышления.

 **Воспитательные:**

1.Формировать чувство коллективизма через игровые взаимодействия при игре в баскетбол

 **Инвентарь**: баскетбольные мячи, свисток, конусы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть 9-10 мин. |
|  | **I.** Построение, приветствие, сообщение задач урока.**-** Ходьба в обход зала в колонну по одному:- тоже, с перекатом с пятки на носок.- Медленный бег в колонну по одному- Движение приставными шагами- 2 шага правым боком. 2 шага левым боком. - По сигналу остановка в два шага. ОРУ в движении шагом:- и.п. руки за голову: поворот головы и рук вправо- влево на каждый шаг;- наклон головы и рук вправо- влево на каждый шаг;- и.п.- кисти рук в замок - круговые движения кистями перед грудью:- и.п.- руки к плечам, 4 круговых вращений плеч вперёд на каждый шаг и 4 назад:- ходьба выпадами на каждый шаг с опорой  рук на колено. ОРУ с баскетбольными мячами. | 1мин.1 круг.2-3 круга. 1 круг. 1 круг.5-6 раз.5-6раз.5-6 раз.5-6 раз. | Обратить внимание на внешний вид и спортивную форму Следить за осанкой Дистанция - 2 м1 свистка – продолжение движения2 свисток – выполнение остановки,Локти развести в стороныУпражнения для кистей  Ноги не сгибать в коленях.Руки положить на колени |
| Основная часть 30 мин |
|  | **II.** Совершенствовать бросок мяча одной рукой от плеча с места. 1.Бросок одной рукой от плеча с места в парах друг другу. 2.Бросок одной рукой от плеча, стоя справа от баскетбольного щита.Построение в 2 шеренги1.Выполнение двух шагов и бросок мяча одной рукой от плеча в стенку.3.Ведение мяча на месте, выполнение двух шагов и бросок мяча одной рукой от плеча в стенку.Стоя в колонне по одному у б/б щита6. Ведение мяча с выполнением 2-х шагов и броском мяча в корзину. 7.Эстафета - соревнование на количество результативных бросков 8.Учебная игра баскетбол с заданиями. | 7-8 раз. 7-8раз. 7-8 раз.7-8 раз. 7-8 раз. 6 мин  | http://www.vevivi.ru/best/images/servus/46/67/5056746.jpeg Колени слегка согнуты, руку в локтевом суставе не сгибать, закончить бросок кистью.Перестроение к б/б щитам.Бросок выполнять в стенку без удара мячом о пол. Выполнить два шага и передачей от груди передать мяч следующему ученику и встать на его местоПерестроение к б/б щитам.Угол атаки кольца 45 градусов. При броске рука прямая, кисть опущена вниз. Обратить внимание на правильность подбора шага и сделать акцент на ширину первого шага и стопорящего второго с выносом бедра вверх Побеждает команда сделавшая больше попаданий в б/б кольцо за  2 мин. Забитым считается мяч выполненный после 2-х шагов. |
| Заключительная часть 3-5 мин. |
|  | **III.**Построение в одну шеренгу.-. ходьба- построение в шеренгу по одному- подведение итогов урока.-домашнее задание |  | Обратить внимание на общие ошибки. Отметить лучших учащихся.Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. |
|  |  |  |  |

**Самоанализ урока**

**Урок физической культуры 6 класс**.

 Тема урока: Баскетбол.

 Тип урока: Совершенствование.

**Цель урока:** Совершенствование позиционного нападения со сменной мест.

*Задачи урока*

*Образовательные задачи:*

1.Совершенствовать бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча.

2.Научить броску мяча в кольцо в движении после двойного шага

3. Совершенствование игровых умений в игре баскетбол (учебная игра).

*Оздоровительные задачи:*

1) Укрепление дыхательной и сердечно- сосудистой системы.

 2) Способствовать формированию правильной осанки.

*Воспитательные задачи:*

 1) Воспитывать дисциплинированность, сознательное отношение к овладению физическими упражнениями.

 2) Воспитывать взаимопомощь, чувства товарищества, взаимовыручку, коллективизм.

Всё содержание урока было подчинено решению поставленных задач. Конспект урока соответствует его рабочему плану и программным требованиям данного возраста.

С целью решения оздоровительных задач мною были взяты упражнения на осанку, для укрепления мышц стопы, дыхательные упражнения.

Все этапы урока – это единое целое, где каждый последующий вид работы логически вытекал из предыдущего с нарастанием нагрузки от этапа к этапу и снижение её к концу урока.

**Iэтап. Подготовительная часть.**

 Этот этап я проводил с целью организации учащихся, функциональной подготовки организма к нагрузкам в основной части. Для этого была проведена разминка. В ней использовались разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения.

**IIэтап. Основная часть.**

 Построение урока соответствовало дидактическим принципам от простого к сложному. При выполнении задач урока обучающиеся совершенствовали навыки ловли и передачи мяча, которые применялись на протяжении всей основной части, но в более сложной форме в групповых взаимодействиях в нападении, приближенных к игровой ситуации. В процессе проведения основной части урока мною были использованы основные принципы организации деятельности:

Принцип опоры на индивидуальные особенности каждого ученика

Принцип саморазвития

В основной части урока я применил метод проблемного изложения материала . Этот метод активизировал продуктивную деятельность путем создания у учащихся тактической ситуации с последующим предложением по ее разрешению, т. е. целостного практического показа группы учеников в медленном, а затем в быстром темпе.

Учащиеся активно участвовали в уроке, чему во многом способствовала чёткость в организации работы групп, грамотный инструктаж, а также игровая форма проведения урока. В течение урока я следил за соблюдением техники безопасности, правильности выполнения упражнений, взаимопомощи.

**IIIэтап. Заключительная часть.**

 Были использованы упражнения на восстановления дыхания. Подведены итоги урока с анализом выполнения поставленных задач урока и самооценки учащихся.

На своём уроке я использовал следующие формы и методы работы. Фронтальный – при выполнении разминки; словесный – при отработке навыков, игровой - в процессе соревнований, а также наглядный метод, работа по образцу, взаимоконтроль и самоконтроль, индивидуальный, комбинированный.

На протяжении всего урока мною использовались методы стимулирования и мотивации. Стиль общения с учениками доверительный построен на взаимном уважении. Обучающиеся между собой проявляли находчивость, умение взаимодействовать в группах.

В процессе урока наблюдалась мотивация ученика на занятие: учащиеся любят игры, соревнования, хорошо освоили технические и тактические действия. При выполнении заданий прослеживается то, что учащиеся получают удовлетворение от проделанной работы, которое выражено в использовании полученных умений и навыков во время урока.

С учётом физических возможностей учащихся осуществлялась дифференциация. В основу дифференциации положены не только объём и содержание, но и степень помощи со стороны учителя, а также степень участия каждого в работе на уроке.