Утверждаю: Семенова.О.В.

Конспект урока № по «Баскетболу»

Для учащихся 6 класса

Дата проведения урока

Цель: Освоить технику основных элементов игры.

Задачи:

 1. Обучение ведению мяча без зрительного контроля.

2. Совершенствование изученных элементов игры: передач, остановок, бросков.

3. Развитие координации.

4. Повторение жестов судей.

Место проведения: спортивный зал моу сош №3

Необходимый инвентарь: баскетбольные мячи, стойки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Время | Общие методическиеуказания |
| Подгото-вительнаячасть14 мин.Основнаячасть27 минут | Построение, объявление задач урока.Ходьба:- обычная;- перекатами с пятки на носок;- в полуприсидя;- быстрая.***Бег:***- по диагонали с подскоками;- скрестным шагом правым боком;- скрестным шагом левым боком;- змейкой приставным шагом левым иправым боком;- по диагонали с ускорением;- змейкой спиной вперёд;- медленный.**Ходьба:**- обычная;- с перестроением в шеренгу по два***Общеразвивающие упражнения:***Упр.1. И.п.-стойка ноги врозь, руки взамке перед грудью1-16-вращение кистямиУпр.2. И.п.-стойка ноги врозь, рукискрестно в замке вперёд1-сгибая руки к груди, вытянутьих вперёд2-и.п.3-то же, что 14-и.п.Упр.3. И.п.-стойка ноги врозь, руки сог-нуты в замке перед грудьюладонями внутрь1-руки вперёд ладонями наружу2-и.п.3-руки вверх, ладонями наружу4-и.п.Упр.4. И.п.-стойка ноги врозь, руки взамке вверх ладонями наружу1-3-пружинистый наклон влево4-и.п.5-7-пружинистый наклон вправо8-и.п.Упр.5. И.п.-стойка ноги врозь, руки взамке внизу1-руки вверх ладонями наружу2-3-пружинистый наклон вперёд,ладонями наружу 4-и.п.Упр.6. И.п.-стойка ноги врозь, руки взамке вперёд ладонями наружу1-3-пружинистый поворот влево4-и.п.5-7-пружинистый поворот вправо 8-и.п.Упр.7. И.п.-о.с., руки в замке внизу1-выпад левой вперёд, рукивверх ладонями наружу2-и.п.3-то же, что1, но выпад правой4-и.п.Упр.8. И.п.-то же, что в упр.71-выпад влево, руки вперёд ладо-нями наружу2-и.п.3-то же, что1, но выпад вправо4-и.п.Упр.9. И.п.-ноги врозь**Прыжки:**1-ноги скрестно, левая рука на пояс2-ноги врозь, правая рука на пояс3-ноги скрестно, правая рука наплечо4-ноги врозь, правая рука на плечо5-ноги скрестно, левая рука вверх6-ноги врозь, правая рука вверх7-ноги скрестно, левая рука вниз8-и.п.Круговая тренировка с элементамибаскетбола:Объяснение задания, получениеинвентаря;1. ведение мяча зигзагом по линии бросок мяча в корзину.

*Переход к следующему виду.*2. Совершенствование ведения без зри-тельного контроля: по направлениюстрелки ведение на месте левой и пра-вой рукой, а также с продвижениемприставным шагом влево и вправо.Ловля мяча двумя рукамиhttps://arhivurokov.ru/intolimp/html/2017/02/15/i_58a4ae1ea8fd3/phpKccdnw_Plan-konspekt-uroka-fizicheskoj-kultury-v-6-klasse-Basketbol_1.jpegОсновной и самый надежный прием ловли мяча — ловля двумя руками.Если мяч летит на высоте груди, то его нужно встречать вытянутыми вперед руками. Ладони рук с ненапряженными, свободно расставленными, полусогнутыми пальцами образуют воронку (большие пальцы вверх, внутрь) шириной немного больше мяча. Мячу, встреченному на расстоянии длины рук от груди и попавшему в воронку, с момента соприкосновения с пальцами уступающим движением руки начинает оказываться все усиливающееся сопротивление до полной остановки*Переход к следующему виду.*3. Передача мяча двумя руками в паре*Переход к следующему виду.*4. Передача мяча двумя руками в тройке*Переход к следующему виду.*5. Передача мяча двумя руками от пола в паре.*Переход к следующему виду.*6. ведение мяча по прямой бросок мяча в корзину с двух шагов.https://arhivurokov.ru/intolimp/html/2017/02/15/i_58a4ae1ea8fd3/phpKccdnw_Plan-konspekt-uroka-fizicheskoj-kultury-v-6-klasse-Basketbol_2.jpeghttps://arhivurokov.ru/intolimp/html/2017/02/15/i_58a4ae1ea8fd3/phpKccdnw_Plan-konspekt-uroka-fizicheskoj-kultury-v-6-klasse-Basketbol_3.jpegСамой распространенной и надежной передачей мяча, обеспечивающей большую точность и быстроту, является передача двумя руками от груди.Эта передача может одинаково хорошо осуществляться о землю, в прыжке, от груди, из-за головы, с места и в движении.Передача двумя руками от груди выполняется кистями, так называемая «кистевая» передача, или сочетанием работы кистей с выпрямлением рук. При передаче мяча кистями сначала делается замах, т. е. наклон кистей вниз, затем — резкое выпрямление их в исходное положение с толчковым движением всех пальцев*Переход к следующему виду.*7. Передача одной рукой.https://arhivurokov.ru/intolimp/html/2017/02/15/i_58a4ae1ea8fd3/phpKccdnw_Plan-konspekt-uroka-fizicheskoj-kultury-v-6-klasse-Basketbol_4.jpegПередача одной рукой применяется давно. Эта передача во всех ее разновидностях — от плеча, снизу, сбоку и т. п. употребляется в основном для длинных передач. Она обеспечивает большую скорость полета мяча. Передача одной рукой от плеча является самой распространенной. При ее выполнении баскетболист ставит полусогнутые ноги на ширину плеч (тяжесть тела распределяется на две ноги), кисть руки с мячом находится на высоте плеча. Резким рывком разгибая руку в направлении передачи, игрок выпускает мяч.3. Учебная игра баскетбол. | 2 мин.3 мин.3 мин.6 мин.4 раза5 раз4 раза6 раз8 раз6 раз5 раз6 раз5 раз3 мин10 сек2 мин10 сек2 мин10 сек2 мин10 сек2 мин10 сек2 мин10 сек3 мин12 мин | дистанция 1 шаг.руки на пояс, смотреть вперёдруки за голову, спина прямая.толкаться как можно выше,помогать руками,левая нога выполняет шаг топеред правой, то за нейправая нога выполняет шаг то перед левой, то за нейноги согнуть, слегка накло-ниться вперёд, руки полусог-нуты или на коленяхсоблюдать дистанциюсмотреть через плечовосстанавливать дыханиеруки выпрямлять полностьюруки прямыесмотреть на кисти рукнаклон точно в сторонуруки не сгибатьпрогнуться назадноги в коленях не сгибать,стараться ладонями достатьполповорот полный, до упораруки не сгибать, пятки от по-ла не отрыватьпрогнуться назадвыпад нижевыпад полныйруки прямыебыть внимательнееуспевать за счётомсплошная линия-ведение наместе, пунктирная- спередвижениемпротив часовой стрелкивстать вокруг трапеции,каждый выполняет по два броска.со сменой мест, убегая за мячомв конец противопо-ложной колонныУпражнение выполнять четкос резкими движением рук,при передачи мяча от грудине большой наклон туловищавперед , руки выпрямлять до концасоблюдать правила игрысудейство игры. |
| Заключи-тельная часть2 мин. | Построение.Подведение итогов урока.Домашнее задание. | 30 сек1 мин.30 сек | Построение в одну шеренгувыставление оценок |