План-конспект урока по физической культуре для 6 класса

Инструктор ФК: Тагиров Р.С.

Тема урока: «Баскетбол»

Цель: Освоить технику основных элементов игры.

Задачи: 1. Обучение ведению без зрительного контроля.

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

 3. Развитие координации.

 4. Повторение судейских жестов.

Место проведения: спортивный зал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Время | Общие методическиеуказания |
| Подгото-вительнаячасть 14 мин.Основная  часть 27 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 и правым 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 в  замке перед грудью 1-16-вращение кистямиУпр.2. И.п.-стойка ноги врозь, руки  скрестно в замке вперёд 1-сгибая руки к груди, вытянуть их вперёд 2-и.п. 3-то же, что 1 4-и.п.Упр.3. И.п.-стойка ноги врозь, руки сог- нуты в замке перед грудью  ладонями внутрь 1-руки вперёд ладонями наружу 2-и.п. 3-руки вверх, ладонями наружу 4-и.п.Упр.4. И.п.-стойка ноги врозь, руки в  замке вверх ладонями наружу 1-3-пружинистый наклон влево 4-и.п. 5-7-пружинистый наклон вправо 8-и.п.Упр.5. И.п.-стойка ноги врозь, руки в замке внизу 1-руки вверх ладонями наружу 2-3-пружинистый наклон вперёд, ладонями наружу 4-и.п.Упр.6. И.п.-стойка ноги врозь, руки в замке вперёд ладонями наружу 1-3-пружинистый поворот влево 4-и.п.5-7-пружинистый поворот вправо 8-и.п.Упр.7. И.п.-о.с., руки в замке внизу 1-выпад левой вперёд, руки  вверх ладонями наружу  2-и.п. 3-то же, что1, но выпад правой 4-и.п.Упр.8. И.п.-то же, что в упр.7 1-выпад влево, руки вперёд ладо- нями наружу 2-и.п. 3-то же, что1, но выпад вправо 4-и.п.  Упр.9. И.п.-ноги врозь  **Прыжки:** 1-ноги скрестно, левая рука на пояс 2-ноги врозь, правая рука на пояс 3-ноги скрестно, правая рука на  плечо 4-ноги врозь, правая рука на плечо 5-ноги скрестно, левая рука вверх 6-ноги врозь, правая рука вверх 7-ноги скрестно, левая рука вниз 8-и.п.Круговая тренировка с элементамибаскетбола:Объяснение задания, получение инвентаря;1. ведение мяча зигзагом по линии бросок мяча в корзину.

*Переход к следующему виду.*2. Совершенствование ведения без зри-  тельного контроля: по направлению  стрелки ведение на месте левой и пра- вой рукой, а также с продвижением приставным шагом влево и вправо.Ловля мяча двумя рукамиОсновной 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.C:\Users\рпарп\Desktop\аттестация Логиновой  И. Г\конспекты  и презентации для аттестации\мои презентации\ПЕРЕДАЧА ОТ ГРУДИ.jpgСамой 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. Передача 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 раза 5 раз4 раза6 раз8 раз6 раз5 раз6 раз5 раз 3 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 на месте, пунктирная- с передвижениемпротив часовой стрелкивстать вокруг трапеции, каждый выполняет по два броска.со сменой мест, убегая за мячомв конец противопо-ложной колонныУпражнение выполнять четко с резкими движением рук, при передачи мяча от груди не большой наклон туловища вперед , руки выпрямлять до концасоблюдать правила игрысудейство игры. |
| Заключи-тельная часть 2 мин. | Построение. Подведение итогов урока.Домашнее задание. | 30 сек1 мин.30 сек | Построение в одну шеренгу выставление оценок  |