

План-конспект
Урока по физической культуре в 6 классе
Раздел: Баскетбол

Тема: Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Цель урока: Освоение основ техники ведения мяча в баскетболе.

Задачи:

1. Закрепить технику ловли, передачи мяча на месте, в движении;
2. Продолжить разучивание основ техники ведения мяча в движении с изменением направления движения и высоты отскока мяча;
3. Развивать чувство мяча, координации движения и ловкость.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, манишки, фишки

Учитель: Винивитин Роман Александрович

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Дози- ровка</i>	<i>Организационно- методические указания</i>
I	<u>Подготовительная часть 13 мин.</u> Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.	2 мин.	До урока вместе с дежурным приготовить мячи и др. инвентарь. Обратить внимание на форму уч-ся. Напомнить о ПТБ на уроке.
1	Упражнения в движении. Разновидность ходьбы: на носках, руки на пояс; на пятках, руки за голову; на внутренней стороне стопы, пальцы рук в замок, выполнять вращательные движения; на внешней стороне стопы, пальцы рук в замок.	1 мин.	В колонне по одному, дистанция 1 м. Обратить внимание на осанку. Руки за голову, локти отводить в сторону.
2	Равномерный бег. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с подскоком на правой /левой ноге; бег по «кочкам»; Шагом, руки вверх вдох, вниз выдох. Руки в замок, круговые движения в лучезапястном суставе, Руки в стороны, круговые движения в локтевом суставе, Руки к плечам, круговые движения в плечевом суставе.	2 мин.	Темп спокойный. Ступню на пол ставить с пятки. Дыхание равномерное. Обратить внимание на осанку. Все упражнения выполняются с полной амплитудой вращения.
3	Вращение мяча вокруг кистей рук (вперед, назад)	1 мин.	Следить за тем, чтобы мяч не падал на пол.
4	Ходьба с вращением мяча вокруг туловища на уровне пояса, перекладывая мяч из рук в руку.	1 мин.	Мяч вращать вокруг туловища поочередно в правую и левую сторону по 4 раза.
5	Ходьба выпадами вперед, с перекладыванием мяча из руки в руку между ног, на каждый шаг.	1 мин.	Туловище держать в наклонном положении, голову поднять, смотреть вперёд.
6	Перемещение приставными шагами правым и левым боком по периметру баскетбольной площадки.	1 мин.	По лицевым линиям правым боком, по боковым — левым. Таз опустить, ступни не перекрещивать.

7	Построение в одну шеренгу. Расчет на первый, второй. В две шеренги становись. ОРУ на месте.	4 мин	Мячи убрать в корзину. Разминку выполняет физорг.
II	<u>Основная часть: 27 мин.</u>		
1	<i>Закрепить технику ловли, передачи мяча на месте, в движении.</i> - правой рукой от плеча, - левой рукой от плеча, - двумя руками от груди, - двумя руками от груди с отскоком в пол	6 мин	Обратить внимание <u>на ошибки</u> : Ловля согнутыми руками, пальцы напряжены и не образуют «воронку», локти разведены в сторону, в момент ловли тяжесть тела не переноситься на сзади стоящую ногу,
2	Ловля, передача мяча после ведения вперед. - после остановки, зафиксировав опорную ногу, с поворотом туловища и вращением вправо, лево. - с ведением мяча вокруг своей оси.	6 мин	Перед выполнением упражнения познакомить уч-ся с правилом «передвижения» и напомнить правило «ведения мяча». Фиксированную ногу с места не двигать.
3	Игра «Баскетбольные салочки»	10 мин.	Разбить класс на 4 команды; Расположить их по 2 команды на каждой половине баскетбольной площадки. Игроки одной команды, передавая мяч друг другу в движении пытаются осалить игроков другой команды касанием мяча, не выпуская его из рук. Необходимо соблюдать правило передвижения с мячом. Игра ведётся на время. В конце игры подсчитывать кол-во осаленных игроков обеих команд.
III	<u>Заключительная часть 5 минут.</u>		
1	Ходьба в умеренном темпе. Дыхательные упражнения.	2 мин.	В колонне по одному. Дежурный убирает мячи.
2	Подведение итогов.	3 мин.	Построение в одну шеренгу. Отметить наиболее активных уч-ся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки. Демонстрация броска в движении после ловли мяча (связь с последующей темой урока). Д/З. Имитировать бросок в движении; комплекс силовых упражнений.