

План-конспект урока по физической культуре на тему: "Баскетбол".

6 «А» класс

Цель: овладение умениями и правилами игры в баскетбол

Тип урока: закрепление.

Задачи:

Образовательные: закрепить ловлю - передачу мяча на месте, в движении приставным шагом; закрепление техники передвижений приставным шагом.

Развивающие: развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества; развитие специальной выносливости посредством игровой подготовки.

Воспитательные: воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм, ответственность.

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, листы А4

Место проведения: спортивный

Ход урока.

Части урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (12 минут)	Организовать занимающихся, настроить морально на урок. Предупреждение травматизма в классе.	1. Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Инструктаж по технике безопасности. Задание для освобожденных: написать как можно больше видов спорта, в которых применяется мяч.	1 мин	Отметить отсутствующих, обратить внимание на спортивную форму, дать задание освобожденным.
	Способствовать формированию правильной осанки, развитие координации, подготовка голеностопного сустава к выполнению физических упражнений.	2. Ходьба: - обычная (по залу); - на 1-2 – на носках, руки вверх; на 3-4 – на пятках, руки у плечам; на 5-6 – на внутренней части стопы, руки на пояс; на 7-8 – на внешней части стопы, руки вниз.	2 мин	Соблюдать дистанцию, спина прямая, смотреть вперед, следить за согласованностью ног и рук; следить за координацией движений; руки выпрямлять до конца, кисти наружу.
	Подготовка организма к предстоящей деятельности: - подготовка и развитие сердечно-	3. Медленный бег - с высоким подниманием бедра, руки на поясе; - с захлестыванием голени руки назад; - «змейкой»;	2 мин	Соблюдать дистанцию, для предупреждения столкновения. Не обгонять.

<p>сосудистой системы; - подготовка дыхательной системы; - развитие внимания.</p>	<p>- с ускорением по диагонали - по 1 сигналу свистка – поворот на 180° - по 2 сигналам свистка – поворот на 360°</p>		
<p>Развитие координации</p>	<p>4. Передвижения приставными шагами - правым, левым боком, с имитацией бросков от груди.</p>	<p>1 мин</p>	<p>Следить за правильностью движения приставным шагом.</p>
<p>Восстановление дыхания и сердечных сокращений после бега.</p>	<p>5. Ходьба: - обычная (по залу); - руки вверх – вдох; руки вниз - выдох</p>	<p>30 сек. 2-3 раза</p>	<p>Восстановление дыхания</p>
<p>Подготовка мышц и суставов к предстоящей деятельности:</p>	<p>6. ОРУ в движении:</p>	<p>5 мин</p>	
<p>- подготовка лучезапястного и локтевого суставов;</p>	<p>- И.п. руки в замок перед грудью 1- руки вперёд, ладони наружу, 2- и.п., 3- руки вверх, 4- и.п.</p>	<p>8-10 раз</p>	<p>Выполнять на каждый шаг</p>
<p>- подготовка плечевого сустава и мышц рук;</p>	<p>- Круговые движения рук 1-4 вперёд, 1-4 – назад</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Руки в локтях не сгибать</p>
<p>- подготовка позвоночника и мышц спины;</p>	<p>- И.п. – руки вытянуты вперед, кисти - в замок. Делая глубокие выпады, поворачивать туловище в сторону передней ноги: на 1,3 – влево, на 2,4 - вправо;</p>	<p>10-12 раз</p>	<p>Выполнять на каждый шаг</p>
<p>- подготовка поясничного отдела и мышц ног;</p>	<p>- Пружинистые наклоны вперёд, ладонями рук касаться ступней ног.</p>	<p>10-12 раз</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать</p>
<p>- подготовка мышц ног.</p>	<p>- И.п. руки вперёд – в стороны: 1 – мах правой к левой руке, 2 – и.п. 3- мах левой к правой руке, 4 – и.п.</p>	<p>8-10 раз</p>	<p>Выполнять на каждый шаг, ноги в коленях не сгибать.</p>

	Подготовка занимающихся к основной части	- 1-4 прыжки на левой ноге, 5-8 на право. 8. Перестроение в 2 колонны.	3-4 раза 30 сек.	Руки на поясе «Налево в колонну по два - МАРШ» «К середине напра -, нале – ВО»
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь (22 мин)	Вызвать представление учащихся о выполнении правильной техники броска мяча двумя руками от груди	І. Закрепление техники ловли-передачи баскетбольного мяча от груди. 1. Объяснение, показ.	12 мин 2 мин	Обратить внимание на И.п., пальцы широко расставлены, захлестывающее движение кистями, одновременное разгибание рук и ног.
	Подготовка учеников к работе с мячом.	2. Имитация без мяча.	1 мин	Следить за правильностью выполнения техники передачи мяча.
	Закрепление техники ловли – передачи мяча.	3. Выполнение в парах на месте на расстоянии 2-3 метра.	3 мин	
	Отработка передачи мяча на точность	4. Выполнение в парах на месте с увеличением расстояния до 4-5 метров.	3 мин	Передачу осуществлять на грудь партнеру.
	Отработка ловли - передачи мяча в движении	5. Выполнение в парах в движении переставным шагом. 6. То же, но с ведением.	2-3 раза 2-3 раза	Начало каждой пары по свистку. Не больше 2-х шагов.
	Закрепление техники передачи мяча данным	ІІ.Закрепление ловли-передачи мяча в двухсторонней игре	10 мин.	Защита не имеет права покидать 3-х секундную

	способом в двухсторонней учебной игре.	<p>«Защита-нападение» Правила: Две команды. Каждая делится на 2 части: защиту и нападение. Нападение – на половине поля соперника старается забить мяч в корзину. Защита – в 3-х секундной зоне препятствует нападению, получив мяч – отдает нападающим игрокам своей команды.</p>		<p>зону (трапецию); нападение не имеет права входить в 3-х секундную зону.</p> <p>Привлечь освобожденных учеников для подсчета забитых мячей.</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p> <p>(4мин)</p>	<p>Способ снижения ЧСС</p> <p>Переключение внимания на другую деятельность. Организация занимающихся.</p>	<p>1. Построение учащихся. Ходьба вокруг по залу – 1 круг.</p> <p>2. Подведение итогов урока. Выставление оценок. Домашнее задание.</p> <p>Прощание с классом</p>	<p>1 мин.</p> <p>3 мин</p>	<p>«В обход по залу шагом – Марш» «На месте – СТОЙ. РАЗ-ДВА»</p> <p>Отметить отличившихся учеников. Выдать домашнее задание. Собрать задания, которые были даны в начале урока освобожденным от физической нагрузки обучающимся</p>