Конспект урока

По физической культуре для учащихся 6 классов.

Преподаватель-Колесниченко Валерия Григорьевна

Урок-Образовательно-тренировочный

Тема урока: Обучение технике передачи мяча от груди в движении

Задачи урока: 1)Разучить технику передачи мяча от груди в движении

 2) Способствовать выработке правильной осанки, укреплению мышц рук.

 3)Воспитывать чувство коллективизма, сознательной дисциплинированности.

 4) Способствовать развитию быстроты и скоростно-силовых качеств посредством баскетбольных эстафет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их продолжительность | Частные задачи к конкретным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная | Организовать класс для проведения урока | Построение и расчет, сообщение целей и задач урока |  1 минута | Краткость и четкость изложения |
|  | Способствовать постепенному врабатыванию втягивания в работу | Ходьба, Бег, Бег с заданиями | 3 минуты | Дистанция 2-3 шага. После бега перейти на шаг, восстановить дыхание. |
|  | Способствовать формированию правильной осанки посредством упражнений (ходьба) | Ходьба с заданиями ( на носках, пятках, полуприсед) | 2 минуты | Следить за сохранением осанки, дистанции |
|  | Организовать класс для проведения ОРУ | Перестроение | 30 сек | «В колонну по два-марш» |
|  |  |  Комплекс ОРУ |  |  |
|  |  | И.П.- ос руки на поясе1-наклон головы вперед2-ип3-наклон головы назад4-ип5-наклон вправо6-ип7-наклон влево8-ип | 8 раз |  |
|  | Способствовать формированию правильной осанки | ИП-ос1-руки вперед2-руки вверх3-руки в стороны4-ип | 8 раз |  |
|  |  Увеличить подвижность в плечевых суставах | Ип-ос руки к плечам1-4- круговое вращение вперед1-4 круговое вращение назад | 8 раз | Выполнять упражнение по большей амплитуде |
|  |  | ИП-ос права вверх, левая вниз1-2 рывки руками правая вверх3-4 тоже левой | 8 раз | Руки прямые |
|  |  | ИП- ос руки перед грудью одна над другой1-2 рывки руками перед грудью3-4-рывки руками в стороны | 8 раз |  |
|  | Увеличить подвижность позвоночника | ИР-ос ноги на ширине плеч руки в замок за головой1-2-поворот туловища вправо3-4 тоже влево | 8 раз | Спина прямаяЛокти не опускать |
|  | Увеличить эластичность мышц спины и боковых мышц | ИП- ноги на ширине 1-2-наклон вправо левая сверху3-4- тоже влево | 8 раз | Наклон строго в сторону, тело вперед не наклонять, спина прямая |
|  | Увеличить подвижность в нижнем отделе позвоночника | ИП-ноги на ширине плеч1-2-3-наклон вперед4-ип | 8 раз | Колени не сгибать |
|  | Увеличить эластичность мышц задней и передней поверхностей бедра | ИП – ноги на ширине плеч руки на поясе1-присед руки вперед2-ип | 8 раз | Спина прямая |
|  | Увеличить подвижность в тазобедренном суставе | ИП-выпад вперед правой1-2-3-прыжинистые движения4-смена ног прыжком | 8 раз |  |
|  | Увеличить подвижность в голеностопном суставе  | Ип-основная стойка1-4круговые движения правой стопой1-4то же левой | 8 раз |  |
|  | Увеличить подвижность в лучезапястном суставе | Ип-осКруговые вращения в суставе | 8 раз |  |
|  | Организация класса для проведения основной части урока | Перестроение | 1 минута | «Налево-направо»1 отделение берет баскетбольные мячи Расстояние между парами 3-4 метра |
| Основная  | Выполнять передачу мяча на месте | В стойке баскетболиста1. Передача от головы
2. Передача снизу
3. Передача от груди
4. Передачи с отскоком о пол
5. Передача от плеча
6. Передача после ведения на месте
7. Ведение вокруг своей пары с остановкой одним шагом и передача от груди
 |  6-8 раз 3-4 раза | В стойке баскетболиста одна нога чуть впереди, колени чуть согнуты. Мяч над головой.Ноги на ширине плеч спина прямаяМяч на уровне пояса. Кругообразное движение подтянуть руки к груди, выпрямить рук-пас впередУдар мяча чуть дальше середины расстояния. Внимание на согласованность рук и ногМяч на правой-левой, вторая рука поддерживает мяч, разгибанием рук бросок мяча вверх точно своей паре После ведения шаг вперед и передача мяча от грудиЛадонями по мячу не бить, движения кистью и предплечьями мягкие, толчками мяча вниз |
|  | Перестроить класс для проведения следующего упражнения | Перестроение | 30 сек | «Налево-направо! Вперед сомкнись!кругом!» |
|  | Выполнять передачу мяча от груди приставными шагами | Три приставных шага-передача | 2 раза |  |
|  | Выполнять передачу мяча в движении от груди | Три удара мяча об пол-шаг остановки и передача мяча от груди | 2 раза | Ладонь мягко посылает мяч, остановка одним шагом, возвращение за боковой линией |
|  | Выполнять Ведение мяча бегом , остановка одним шагом, передача мяча от груди. | Три удара мяча об пол-шаг остановки и передача мяча от груди (бегом) | 2 раза |  Следить за остановкой одним шагом, согласование работы ног и рук, передачу выполнять по прямой траектории |
|  | Провести баскетбольные эстафеты | 1. «Передай-отбегай»
2. «С отскоком об пол»
 | 1 раз1 раз | Игроки двух команд стоят во встречных колоннах на расстоянии 5-6 шагов. По сигналу первые передают мяч от груди двумя руками игроку во встречной колонне и отбегают в конец своей колонны. Заканчивается эстафета тогда, когда первые вернуться на свои места.Две команды стоят у лицевой линии. На противоположной линии-фишка. Первый с ведением мяча обегает фишку,и от линии нападение отдает мяч с отскоком об пол. Эстафета заканчивается,когда первый получит мяч. |
|  | Организовать класс для проведения заключительной части | Перестроение | 30 сек | Указать место построения и подать команду. |
| Заключительная часть | Способствовать постепенному снижению активности функциональных процессов занимающихся | Выполнять упражнения на внимание Игра «запрещенное действие» | 1 минута | Подавать команды, расходящиеся по значению с выполняемыми действиями. «.руки вверх» и тд. |
|  | Акцентировать внимание занимающихся на результате их учебного труда | Подведение итогов урока | 1 минута | Подвести итоги: выделить лучших занимающихся, сообщить тему следующего урока, дать домашнее задание. |