**Конспект открытого урока по баскетболу для учащихся 6-х классов на тему: "Развитие координационных способностей на уроках баскетбола"**

**Цель урока**:

Развитие координационных способностей на уроках баскетбола.

**Задачи урока**:

*Образовательная:*

* Совершенствовать технику ведения мяча в движении*.*
* Закрепить передачу мяча одной рукой от плеча на месте в сочетании с совершенствованием поворотов.
* Разучить подвижную игру “Хокпал”.

*Оздоровительная:*

* Укрепление мышц спины и стопы.
* Укрепление опорно-двигательного аппарата, вестибулярного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и ЦНС.

*Развивающая:*

* Развитие координационных, скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости.

*Воспитательная:*

* Воспитание целеустремленности, спортивного азарта, взаимовыручки, поддержки, дисциплинированности, а так же умение самостоятельно принимать игровые решения.
* Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом

**Место и время проведения урока:** *спортивный зал, 40 минут*

**Инвентарь и оборудование**: *баскетбольные мячи по количеству учащихся, гимнастические скамейки (4 шт.), обручи (5шт.), стойки (6шт.), ворота (4 шт.), 2 шайбы, гимнастические палки по количеству учащихся, свисток, мел, секундомер.*

***Ход урока***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Часть урока*** | ***Содержание учебного материала*** | ***Дозировка*** | ***Организационно-методические***  ***указания*** |
| Вводно-подготовительная  (12 минут) | **1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.**  **2. Ходьба:**   * *обычная, с изменением положения рук по звуковому сигналу;* * *на носках;* * *на пятках;* * *на внешних и внутренних сводах стопы;* * *ходьба ускоренная.*   **Комплексная разминка:**   * *Бег обычный, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, сгибая голень назад.* * *Упражнения для укрепления мышц шеи, рук и плечевого пояса:*   №1.сжимать и разжимать пальцы рук в сочетании с наклонами головы;  №2. круговые движения кистью, сжатой в кулак, влево и вправо;  №3. круговые движения предплечьями;  №4. руки перед грудью в «замок», отведение прямых рук вперед с поворотом головы влево/вправо.   * *Бег обычный, с поворотами на 360о;* * *Передвижение приставными шагами в стойке баскетболиста (левым и правым боком);* * *Упражнения для укрепления мышц живота и спины:*   №1. наклоны вперед – назад (3/1);  №2. наклоны вперед – назад с касанием пяток (2/2);  №3. повороты туловища (2/2);  №4. «скручивание» (1/1).   * *Бег обычный, чередование прыжков на одной ноге с бегом, бег с ускорением.* * *Ходьба и разбор мячей* * *Упражнения для укрепления мышц ног и связок голеностопного сустава:*   №1. перекаты с пяток на носки;  №2. широко расставив ноги, сделай выпад вправо и левым локтем коснись правой стопы и то же в другую сторону; | 1 мин.  1 круг  6-8 м.  6-8 м.  6-8 м.  6-8 м.  2 круга  5-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  1 круг  1 круг  5-6 раз  4-6 раз | Наличие спортивной формы, обуви.  1свисток – руки вверх, 2 - руки за голову и 3 – руки в стороны.  Следить за осанкой.  Использовать различные и.п. рук по звуковому сигналу  Передвижение по спортивному залу: по кругу, «песочные часы», «зигзаг», «ромб».  Упражнение выполнять с силой.  Круговые движения выполнять с максимальной амплитудой движения.  Согласованность движения рук и головы  Сочетать повороты вправо- влево.  Ноги согнуты, спина прямая, голова поднята.  При наклонах ноги не сгибать, касаться пола.  Спина прямая. |
| Основная часть(25 минут) | 1. **Упражнения для закрепления техники ведения мяча:**  * *ведение мяча левой и правой на месте;* * *ведение мяча в ходьбе, в полном приседе;* * *ведение мяча медленным бегом;* * *с изменением направления и скорости (обводя стойки);* * *с изменением высоты отскока мяча (ведение мяча по скамейке, передвижение по скамейке с отскоком мяча о пол);* * *с изменением длины (ведения мяча с использованием обручей)*      1. **Подвижная игра «Салки с мячом»**   *Играет весь класс, все игроки передвигаются по площадке с ведением мяча. Выбирается «салка», которая передвигаясь с ведением мяча старается свободной рукой запятнать игроков. Кого запятнали, поднимают руку вверх и говорит: «Я салка!». Не разрешается мяч брать в руки и пятнать игроков без ведения мяча.*   1. **Перестроение в две колонны,** *упражнения на восстановление дыхания* 2. **Упражнения для закрепления техники передачи мяча одной рукой от плеча:**  * *передача мяча от плеча поочередно правой и левой на месте;* * *выполнение передачи мяча одной рукой в сочетании с различными поворотами на месте*  1. **Подвижная игра «Мяч ловцу»**   *Играют две команды. В двух углах противоположных зала очерчивают два треугольника. В каждой команде выбирают капитана и ловца. Ловцы команд становятся в углах зала в треугольниках. Для начала игры в центре площадки учитель бросает мяч вверх между капитанами. Команда, завладевшая мячом, стремиться с помощью передач, приблизиться к своему ловцу и передать ему мяч. Если он сумеет поймать мяч на лету, то его команда получает очко. Игроки команды противника пытаются перехватить мяч. Команда, набравшая большее количество очков, выигрывает.*   1. **Игровые упражнения на координацию:**  * *одновременно круговое поглаживание правой рукой живота, а левой рукой головы;* * *поглаживание головы правой рукой и левой рукой постукивание по бедру.*  1. **Подвижная игра «Хокпал»**   *Играют две команды. В центре площадки учитель разыгрывает шайбу между капитанами. Команда, завладевшая шайбой, с помощью клюшек (гимнастических палок) выполняет передачи и ведение, стараясь забить шайбу в ворота противника. Выигрывает та команда, которая забросила большее количество шайб.* | 5 мин.  7 мин.  1мин.  10 передач  5 мин.  1 мин.  6 мин. | - толкай мяч, но не ударяй;  - мяч придерживай расставленными пальцами сверху-сзади;  - веди мяч немного перед собой, сбоку;  - держи голову поднятой и не наклоняй сильно туловище, веди мяч без зрительного контроля;  - контролируй мяч пальцами;  - увеличь высоту отскока мяча для ускорения ведения.    Скамейки;    - Обручи на подставки;  - Стойки.    Соблюдение правил игры.  Соблюдать дистанцию и разделить класс на команды (2 команды девочек и 2 - мальчиков).  - разноименная нога вперед;  - при повороте сохранять согнутое положение ног, вращаться на носке опорной ноги, не отрывая от пола    Соблюдение правил игры и подведение итогов.  Построение в два круга.  Концентрация внимания  Задание можно усложнить за счет «выключения зрения» или смены рук.  При блокировании шайбы, шайбу разыгрывают капитаны.  Если шайба выброшена за пределы площадки, вводит ее в игру противоположная команда.  Соблюдение правил игры и подведение итогов. |
| Заключительная часть (3 минуты) | 1. **Повторение правил и жестов судейства игры баскетбол:**  * неправильное ведение; * умышленная игра ногой; * задержка мяча; * нарушение при перемещении; * перерыв в игре; * два очка; * персональный фол; * задержка; * толчок или столкновение без мяча; * неправильная игра руками; * широко расставленные локти  1. **Организованный уход.** | 2 мин.    1мин. | Использовать карточки. |