**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 круг6-8 м.6-8 м.6-8 м.6-8 м.2 круга5-6 раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз1 круг1 круг5-6 раз4-6 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 сигналуПередвижение по спортивному залу: по кругу, «песочные часы», «зигзаг», «ромб».Упражнение выполнять с силой.Круговые движения выполнять с максимальной амплитудой движения.Согласованность движения рук и головыСочетать 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 передач5 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 вниманияЗадание 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. |