**Конспект урока по физической культуре**

**для учащихся 6 класса**

**Тема урока:** Совершенствование технических действий в баскетболе.

**Задачи урока:**

1. **Образовательные:**

- совершенствовать технику ведения мяча.

- совершенствовать технику перемещений;

- совершенствовать технику передач и ловли мяча;

1. **Оздоровительные:**

- способствовать формированию правильной осанки;

- способствовать развитию координационных способностей;

 - способствовать развитию быстроты;

- развивать «чувство мяча».

1. **Воспитательные:**

- способствовать воспитанию трудолюбия, активности, взаимовыручки, ответственности;

- способствовать формированию понимания смысла двигательной активности.

**Метод проведения:** индивидуальный, групповой, соревновательный.

**Инвентарь:** мячи б\б, мячи б\тенниса, веревочные лестницы, обручи, конусы.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Преподаватель:** Еремина С.Н.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Учебный материал** | **Дозирование нагрузки** | **Организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть 10-12 минут** |
| Организовать детей к уроку | 1.Построение, приветствие.2.Сообщение задач урока.3.Требования техники безопасности при работе с мячом.4.Психологический настрой учащихся на урок. | **20сек.****20 сек.****20 сек.****20 сек.** | Обратить внимание на форму.Следить за дисциплиной.Без разрешения учителя задания не выполнять. Приободрить: «Сегодня на уроке вы будете учиться владеть мячом как настоящие баскетболисты, все вы справитесь с упражнениями и получите удовольствие от работы на уроке!». |
| Подготовить голеностопные суставы к работе в основной части урокаПодготовить организм детейк работе в основной части урока.Развивать «чувство мяча» укреплять мышцы рук, ног, спины. | **Ходьба** 1.На носках, растирать ладони. 2.На пятках, движение кисти: вверх - вниз. 3.На внешней стороне стопы, описать кистью в воздухе «восьмёрку». 4.На внутренней стороне стопы, руки в замок - круговые вращения рук. 5.Перекатом с пятки на носок, сжимать и разжимать пальцы.**Ходьба** на восстановление дыхания, получение баскетбольных мячей.Перестроение для выполнения беговых упражнений и ОРУ по команде: «Налево в колонну по четыре «МАРШ!»**Беговые упражнения**1. Медленный бег.
2. С высоким подниманием бедра.
3. С «захлестом» голени.
4. Приставными шагами.
5. Бег «змейкой».
6. Бег с вращением мяча вокруг туловища.

**ОРУ****1.**И.П.-основная стойка, мяч в руках внизу. 1-2 – подняться на носки, руки вверх прогнуться;  3-4 и.п. **2**.И.П.-о.с. мяч в правой руке. Вращение мяча вокруг талии. **3.**И**.**П.-о.с. подбросить мяч вверх, хлопнуть перед собой в ладоши, поймать. То же, но выполнить хлопок за спиной. **4.**И.П.ноги на ширине плеч, мяч в руках впереди;1-поворот туловища вправо,2-и.п. 3-поворот влево, 4-и.п. **5.**И.П.-широкая стойка в полуприседе, мяч в правой руке. Вращение мяча вокруг ног «восьмёркой». **6.**И.П.-о.с. мяч впереди внизу. Подбросить мяч вверх, упор присев, встать, поймать мяч. | **2 мин.****4 мин.****6 мин.**6-8 раз 4 раза в разные стороны6-8 раз6-8 разПо 4 раза в каждую сторону6-8 раз | Во время движения учащихся по кругу, учитель движется чуть впереди колонны, показывая упражнения. Выполнение следующего упражнения – по команде - голосом. Соблюдать дистанцию. Выполнять с максимально возможной амплитудой. Следить за осанкой.Выполнять упражнения от лицевой до лицевой линии по 4 человека. Мячи держать в руках. Спина прямая. Стараться мяч к телу не прижимать. Вперёд не наклоняться. Руки прямые, ноги от пола не отрывать. Мяч к ногам стараться не прижимать, смотреть перед собой. Высоту полёта мяча выбирать индивидуально. Мяч ловить только выпрямившись.  |
| **2. Основная часть 25-30 минут** |
| Совершенсво-вать технику ведения мяча на месте.Способство-вать развитию координационных способностейСовершен-ствовать технику перемеще-ний посредством разнообраз-ных упражнений.Совершенствовать технику передачи и ловли мяча посредством упражнений с обручем.Эстафеты,исполь-зуемые при обучении элементам баскетбола .Развивать физические качества, воспитывать взаимопомощь дисциплину, волю к победе. |  **1.**Средняя стойка баскетболиста. а) ведение мяча на месте правой и левой рукой; б) с переводом из одной руки в другую; в) ведение мяча на месте вокруг левой и правой ноги; г) перехват мяча со сменой положения рук. **2.** Упражнения с баскетбольным и теннисным мячами. а) жонглирование б\б и т. мячами  б) ведение б\б мяча правой и левой руками и перекладывание т. мяча из руки в руку в) ведение т. мяча правой и левой руками и перекладывание б\б мяча из руки в руку г) ведение б\б мяча правой (левой) рукой и подбрасывание т. мяча левой (правой) **3.** Перемещения по лежащей веревочной лестнице:а) пробегать по лестнице, ступая в каждую клетку;б) с правой и левой стороны лестницы:в) пробегать по лестнице, ступая в каждую клетку и за ее границы.г) пройти или пробежать по лестнице, ступая в каждую клетку, с ведением мяча правой или левой рукой.**4.** Передача и ловля мяча (с обручами): а) передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола (внутрь лежащего на полу обруча) и передача мяча двумя руками от груди без отскока от пола; б) передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола, пробрасывая мяч через обруч**5.**  Эстафеты  **1 этап:** Один катит обруч, находясь сзади него, двое выполняют передачи, пробрасывая мяч через обруч, с отскоком от пола. **2 этап:** Двое держат обруч горизонтально, третий в обруче ведёт мяч. Вперёд правой рукой, обратно левой. **3 этап:** учащиеся поочередно пробегают через лестницу (лежащую на полу) с мячом в руках, пробежав лестницу начинают ведение мяча, обегают конус продолжая ведение и отдают мяч следующему учащемуся |  **4 мин****5 мин.****6 мин.****4 мин.****8 мин.** |  Кисть руки находиться сверху - сзади мяча. Толчок мяча в пол выполняется пальцами и кистью, удар по мячу ладонью - ошибка. Без зрительного контроля.Мяч не касается пола.Стремиться к точному выполнению упражнений  3 группы по четыре человека. Мячи в руках.Клетки не перепрыгивать и не пропускать. Выполнять упражнения в парах и в четверках.Выполнять упражнения в парах. Контролировать правильное положение рук. Двое учащихся держат обруч, двое выполняют передачи, затем меняются.Выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание. Указать на типичные ошибки.3 группы по четыре человека. 1 и 2 этапы можно проходить 2-3 раза, меняясь ролями.Обратить внимание на точность и технику передач и ловли мячаСоблюдать дисциплину в командах, стараться выполнять задания эстафет правильно и быстро. Учитель подходит к каждой паре указывает на ошибки, поощряет словом за качественно выполненное задание. Дети должны усвоить, что в соревновании совершенствуются их умения владеть мячом в сложных условиях, воспитываются нравственно- волевые качества, умение достойно выигрывать и проигрывать. |
| **3**. **Заключительная часть 5 минут** |
| Восстано-вить дыхание, контроль ЧСС. | **1.** Выполнение дыхательных упражнений.**2**.Построение в шеренгу.Подведение итогов урока.**-**Какие упражнения вам наиболее запомнились?**-**Какие упражнения были самыми сложными?**-** Какие упражнения вызвали у вас интерес?**3.** Уборка инвентаря. | **2 мин.****1-2 мин.** |  Контролировать ЧСС. Дыхание не задерживать.Отметить активность детей, старание, большое желание научиться выполнять упражнения красиво, правильно. Выставить оценки за эстафету.  |