**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 урока  Подготовить организм детей  к 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 стороны  6-8 раз  6-8 раз  По 4 раза в каждую сторону  6-8 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 координа  ционных способностей  Совершен-  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 мяча  Соблюдать 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. |