

Бутко Александр Анатольевич

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Лизиновская средняя общеобразовательная школа

Россошанского муниципального района Воронежской области

КОНСПЕКТ УРОКА ПО БАСКЕТБОЛУ В 6 КЛАССЕ
«БАСКЕТБОЛ. ПЕРЕДАЧИ, ЛОВЛЯ МЯЧА. ВЕДЕНИЕ МЯЧА»

Задачи урока:

1. Оздоровительная: развивать координацию, внимание, ловкость, быстроту.
2. Образовательная: научить технике перемещений; передачам на месте; ловле-передаче в движении; поворотам; ведению мяча.
3. Воспитательная: воспитание активности, самостоятельности, дисциплинированности и коллективизма.

Тип урока: обучающий.

Место проведения: спортивный зал.

Метод проведения: индивидуальный, групповой, соревновательный.


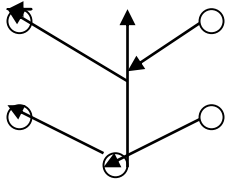
Оборудование и инвентарь: гимнастические скакалки, баскетбольные мячи, кегли, ноутбук.

Время проведения: 13.20 – 14.05.



Часть урока	Ход урока	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4
I	Вводная	12 мин.	
	<p>1. Построение. Доклад. Приветствие. Сообщение задач урока.</p> <p>2. Измерение ЧСС учащимися.</p> <p>3.1 Задание по тестовому материалу для учащихся отнесенных к спец. группе здоровья.</p> <p>3.2 Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на передней стороне стопы; - на задней стороне стопы; - на внешней стороне стопы; - на внутренней стороне стопы. <p>4. Бег с заданием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по диагонали; - через центр; - противходом, приставными шагами левым, правым боком (имитируя выбивание мяча). <p>5. О.Р.У. с гимнастическими скакалками:</p> <p>а) И.п. – О.с.- скакалка, сложенная вчетверо, внизу в руках.</p> <p>1- руки вверх, левую ногу- назад, на носок;</p> <p>2- И.п;</p> <p>3- 4- то же с другой ноги.</p> <p>б) И.п.- Стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, за плечами (натянуть).</p> <p>1.- поворот влево;</p> <p>2.- И.п.</p> <p>3 – 4 – то же в другую сторону.</p> <p>в) И.п. – Стойка ноги врозь, руки вперёд, скакалка сложенная вчетверо, в руках (натянуть).</p> <p>1.- наклон вниз к левой ноге (касания носка ноги правой рукой);</p> <p>2.- И.п.</p> <p>3-4- то же к правой ноге.</p> <p>г) И.п.- Стойка ноги врозь, руки вверх, скакалка, сложенная вчетверо, в руках.</p> <p>1.- наклон влево, скакалка за голову;</p> <p>2. – И.п.;</p> <p>3. –то же вправо;</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1-2 мин.</p> <p>2-3 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p>	<p>Внешний вид, чёткий рапорт.</p> <p>Руки на пояс; Руки за спину; Руки за голову; Руки к плечам.</p> <p>Следить за дыханием, не срезать углы</p> <p>прогнуться</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Следить за осанкой</p>



	<p>4. – И.п. д) И.п. – О.с., скакалка, сложенная вчетверо перед грудью. 1. – мах левой ногой, руки вперед; 2. –И.п. 3 – 4 – то же с другой ноги.</p> <p>е) И.п. – О.с., скакалка, сложенная вчетверо внизу. 1.- выпад влево, руки вперед; 2. – И.п.; 3 – 4 – то же вправо.</p> <p>ж) И.п. – Стойка ноги врозь, скакалка в руках, под пятками стоп. 1.-сед, руки вперед; 2. – И.п.; 3.- сед, руки в сторону; 4. – И.п.</p> <p>з) И.п. – О.с., скакалка внизу. 1-10- прыжки толчком двумя ногами через скакалку; 11-20- прыжки на левой ноге; 21-30- прыжки на правой ноге.</p> <p>и) И.п. – О.с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1. – руки вверх – вдох; 2. – руки вниз – выдох.</p>	<p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>10 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>При махе колени не сгибать</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Спина прямая</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Глубоко дышать</p>
II	ОСНОВНАЯ	28 мин.	
	<p>1.Передача-ловля мяча в парах: - двумя руками от груди; - двумя руками с отскоком от пола; - одной рукой от плеча;</p> <p>2.Передача нескольких мячей по кругу.</p> <p>3.Передача в тройках за 30сек.</p> <p>4.Передача мяча в движении.</p>	<p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Следить за тем, чтобы передачи были точными.</p> <p>Точные передачи. Быть готовым к ловле.</p>  



	5. Ведение мяча, обводя соперника слева и справа, выстроенных в колонне, с интервалом 2м.	5 мин.	Менять руки при проходе соперника. Выбивать мяч в стороны в низкой стойке.
	6. Повороты на месте, с последующим ведением и броском в кольцо.	3 мин.	Стараться не отрывать осевую ногу от пола. Бросок одной рукой.
	7. Эстафеты с баскетбольными мячами: а) ведение мяча левой рукой; б) ведение попеременно правой и левой рукой; в) ведение двух мячей; г) ведение мяча спиной; д) ведение с обводкой; е) ведение по диагонали; ж) ведение с последующим броском в корзину. (3 броска)	8 мин.	Следить за тем, чтобы учащиеся правильно, без ошибок выполняли задания; за I место 3 очка, за II место 2 очка, за нарушение правил снимается от 1 до 2 очков.
III	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ	5 мин.	
	1. Построение. 2. Измерение ЧСС. 3. Итоги урока. 4. Домашнее задание (приседание на двух ногах за 1мин). 5. Организованный уход учащихся из зала.		Поддерживать дисциплину и организованность.

