

Мамчур Татьяна Александровна

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя

общеобразовательная школа № 36 п. Новый Уоян

Республика Бурятия, Северобайкальский район

## ПЛАН КОНСПЕКТ УРОКА В 6 КЛАССЕ. БАСКЕТБОЛ

### Задачи урока:

I. Образовательная: Совершенствование ведения б/б мяча на месте и в движении по прямой, змейкой.

Техника обучения броска двумя руками от груди.

II. Развивающая: Развитие быстроты, координационных способностей.

III. Воспитательная: Формирование морально-волевых качеств, умение концентрировать внимание на выполнение задания.

Частные задачи	Содержание рабочего материала	Доз-а	ОМУ
Подготовительная часть 10-12 мин.			
I. Организовать внимание учащихся к уроку	Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Строевые упражнения. Повороты на месте "направо", "налево", "кругом".	1 мин.	Обратить внимание на внешний вид. Состояние здоровья.
II. Подготовить организм к предстоящей работе	Ходьба на месте. Упражнения в ходьбе. на носках, руки вверх. на пятках, руки за спину. перекаты с пятки на носок, руки на пояс. полуприседе, руки вперед.	по 10 сек.	Тянуться выше, спину держать прямо Смотреть вперед
III. Подготовить ЦНС и вегетативные функции опорно-	Упражнения в беге: С высоким подниманием бедра. С захлестом голени назад. Приставными шагами (правым левым боком. Спиной вперед.	20 сек. 20 сек. по	Вперед не заваливаться Чаще шаг, плавный переход в бег. Бедро выше Следить за осанкой.

двигательного аппарата	Восстановление дыхания в движении шагом. Перестроение для ОРУ в колонну по два. ОРУ с баскетбольными мячами: И.П. – О.С., мяч внизу 1 – наклон головы вперед, 2 – И.п. 3 – наклон головы назад, 4 – И.п. 5 – наклон головы влево, 6 – И.п. 7 – наклон головы вправо, 8 – И.п. И.П. – О.С., мяч внизу 1 – мяч вперед, 2 – мяч вверх, 3 – мяч за голову, 4 – мяч вверх, 5 – мяч за голову, 6 – мяч вверх, 7 – мяч вперед, 8 – мяч вниз И.П. – ноги врозь, мяч вверх 1 – поворот направо, 2 – И.П., 3 – поворот налево, 4 – И.П. И.П. – ноги врозь, мяч вверх 1 – наклон вправо, 2 – И.П., 3 – наклон влево, 4 – И.П., 5 – наклон вперед, 6 – И.П., 7 – наклон назад, 8 – И.П. И.П. – О.С., мяч внизу 1 – приседание, мяч вперед, 2 – И.П., 3 – приседание, мяч вверх, 4 – И.П. И.П. ноги врозь, мяч вверх 1 – наклон вперед, положить мяч на пол, 2 – выпрямиться, руки в стороны, 3 – наклон вперед, 4 – выпрямиться, руки в стороны, 5 – наклон вперед, 6 – выпрямиться, руки на пояс, 7 – наклон вперед, взять мяч, 8 – И.П. И.П. – О.С., мяч вверх 1 – выпад вправо, 2 – И.П., 3 – выпад влево, 4 – И.П. И.П. – О.С. мяч внизу 1 – прыжком ноги врозь, мяч вверх, 2 – прыжком, И.П., 3 – прыжком, ноги врозь, мяч вверх, 4 – прыжком, И.П. на месте шагом марш	10 сек. 20 сек.  3-4р  3-4р  3-4р  3-4р  4-бр  4-бр  12-14р	Смотреть через левое плечо, вдох, руки вверх, полный выдох, руки вниз. Через центр в колонну по два "Марш!"  Дыхание произвольное.  Руки прямые, мяч держать пальцами. Заводя руки за голову, локти развести в стороны.  Следить за осанкой  Наклон глубже  Пятки от пола не отрывать  Наклон глубже, ноги в коленях не сгибать  Спина прямая, выпад глубже  При упоре лежа, туловище
------------------------	---	--	--



			<p>держатъ ровно</p> <p>Прыгать выше, спина прямая, слушать счет.</p>
<b>Основная часть 25-27 мин</b>			
V. Общее представление о ведении мяча	<p>Введение мяча на месте</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правой, левой рукой,</li> <li>- "низкое" ведение мяча,</li> <li>- "среднее" ведение мяча,</li> <li>- "высокое" ведение мяча,</li> <li>- ведение мяча с продвижением вперед, назад,</li> <li>- ведение мяча с прыжками на месте,</li> <li>- ведение мяча с сменой мест,</li> <li>- ведение мяча скрытый пас,</li> <li>- медленный бег с ведением мяча,</li> <li>- бег змейкой, с ведением мяча,</li> <li>- бег по диагонали с ускорением и ведением мяча,</li> <li>- бег по диагонали с обводкой стоек.</li> </ul>	9 мин.	<p>Следить, чтобы не смотрели на "ведущую" руку.</p> <p>Следить за согласованным разгибанием локтя и сгибанием кисти, рука расслаблена.</p> <p>Следить, чтобы мяч ударялся об пол впереди - сбоку со стороны "ведущее" руки..</p> <p>Пас делается через спину.</p> <p>В колонну по одному на линиях мяч ведем другой рукой (прав. лев.) мяч проталкиваем "ведущей" рукой вперед.</p>
VI. дать общее представление о технике броска двумя руками от груди. Обучение технике броска двумя руками от груди.	<p>Имитация броска без мячей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на месте,</li> <li>- с шагом,</li> <li>- бросок мяча в парах с постепенным увеличением расстояния,</li> <li>- с имитацией броска в корзину,</li> <li>- бросок мяча двумя руками от груди по высокой траектории,</li> <li>- бросок с точек в парах по кольцу. Заочное соревнование.</li> </ul> <p>- бросок набивного мяча</p>	8 мин.	<p>Усилия должны исходить от мышц согнутых рук, коленей и кисти.</p> <p>Мяч удерживайте кончиками пальцев.</p> <p>При броске полностью выпрямляйте руки и закончите бросок, акцентируя последнее усилие на толчок мяча кончиками пальцев.</p> <p>Бросая мяч тело подайте вперед, смотреть на кольцо, мяч должен попасть на переднюю дужку, бросок выполнять в парах, один бросает, другой подает.</p> <p>Бросать мяч двумя руками от груди. Забросить пять раз, отдать мяч партнеру (мал.)</p>
VII. Закрепить пройденный материал.	<p>Эстафета: с ведением мяча и броском в корзину.</p> <p>По команде "Внимание, марш!" первые игроки бегут</p>	5 мин.	<p>Класс делится на 2 команды и выстраивается одна против другой у боковых линий в правом углу. Впереди стоящие</p>



	вперед, ударяя мяч о пол, добегают до щитов, забрасывают мяч в корзину, возвращаются обратно, ведя мяч также е ударами о пол до середины поля, откуда передают мяч очередному игроку, следующие выполняют тоже задание.		игроки встают у стартовой линии и получают по мячу. Выигрывает команда быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок, или не допустившая их совсем. Правила. С мячом бегать нельзя, его следует вести, ударяя о пол. Если не попал мячом в корзину, следует присесть 3 раза.
Заключительная 3-5 мин			
VIII. Снижение эмоционального состояния	"Веселое задание" О.С. правая рука на животе, левая на голове. Правой рукой делаем круговые движения по животу, левой рукой хлопаем по голове, а затем наоборот.	2 мин.	Быть предельно внимательным.
Комментирование итогов урока	Построение, подведение итогов урока. Домашнее задание. Организовать выход из зала.	1 мин.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа: Мальчики 10-15 раз Девочки 5-7 раз

