Государственное областное бюджетное оздоровительное

образовательное учреждение санаторного типа для детей,

нуждающихся в длительном лечении,

«Зеленоборская санаторная школа-интернат»

Мурманская область п.г.т. Зеленоборский

Конспект урока по физической культуре

в 6 классе

«Ведение и передача баскетбольного мяча»

подготовила

учитель физкультуры

Максимова Александра Владимировна

п.г.т. Зеленоборский

2014

**План-конспект урока по физической культуре**

**Тема:** Ведение и передача баскетбольного мяча

**Задачи:**

1. Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча правой/ левой рукой;

совершенствовать технику передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.

1. Способствовать развитию координации посредством общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Воспитывать внимательность, дисциплинированность.

**Инвентарь:** гимнастические палки по количеству занимающихся, баскетбольные мячи.

**Место проведения**: спортивный зал (ГОБООУ ЗСШИ).

**Провела:** Максимова Александра Владимировна.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная часть урока (7-10`) | | | |
| Воспитание правильной осанки  Способствовать развитию выносливости  Способствовать развитию внимания | 1. Построение  2. Строевые упражнения:  -повороты (направо, налево, кругом)  3. Ходьба, ее разновидности:  - в колонне;  -на носках, руки вверх;  -на пятках, руки за голову;  -полуприсед, руки на пояс;  -на внешней стороне стопы, руки в стороны.  4. Бег, его разновидность:  -в колонне;  -с высоким подниманием бедра, руки перед собой согнуты в локтевых суставах;  -с захлёстом голени, руки за спину;  -приставным правым/левым боком;  -в колонне.  5.Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.  Перестроение через центр зала в колонну по 3-и=> шеренги, для ОРУ.  ОРУ с гимнастической палкой:   1. И.п.-стойка, гимнастическая палка вперед хватом сверху.   1-правая назад на носок, гимнастическая палка вверх, наклон головы назад;  2-и.п.;  3-гимнастическая палка вниз, наклон головы вперед;  4-и.п.;  5-левая назад на носок, гимнастическая палка вверх, наклон головы назад;  6-и.п.;  7-гимнастическая палка вниз, наклон головы вперед;  8-и.п.   1. И.п.-стойка, гимнастическая палка вниз хватом сверху.   1-гимнастическая палка вперед;  2-гимнастическая палка к груди;  3-гимнастическая палка вверх;  4-гимнастическая палка за голову;  5-гимнастическая палка вверх;  6-гимнастическая палка к груди;  7-гимнастическая палка вперед;  8-и.п.   1. И.п.-стойка, гимнастическая палка за спиной локтевым хватом.   1-3-три пружинных наклона туловища вправо;  4-и.п.;  5-7-тоже влево;  8-и.п.   1. И.п.-упор лежа, гимнастическая палка на полу, под бедра.   1-прыжком через гимнастическую палку упор присев;  2-прыжком и.п.;   1. И.п.-стойка ноги на месте, гимнастическая палка за спиной хват сверху.   1-присед, гимнастическую палку зажать под коленями;  2-руки вперед;  3-взять гимнастическую палку;  4-и.п.   1. И.п.-о.с., гимнастическая палка перед собой на полу.   1-прыжок вперед;  2-и.п.  Перестроение в одну колонну для основной части занятия. | 30``  30``  1`30``  10``  10``  10``  30``  2`  30``  30``  30``  1`  30``  30``  30``  4`  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  30`` | Приветствие, сообщение темы и задач занятия.  Следить за правильным выполнением поворотов (кругом-через левое плечо).  Следить за сохранением дистанции.  Следить за сохранением осанки, положением рук.  По команде смена ходьбы на бег. Следить за сохранением дистанции.  Колено поднимать выше, назад не отклоняться, бег почти на месте.  Захлёст делать больше, вперед не наклоняться, выполнять почти на месте.  Следить за правильным выполнением задания.  Следить за тем, чтобы не обгоняли друг друга.  Подбородок вверх-глубокий вдох, вниз-выдох; руки через стороны вверх, ладони внутрь-вдох, вниз-выдох.  Перестроение выполняем по команде.  Спина прямая.  Следить за последовательностью выполнения действий.  Спина прямая, стопы не отрывать от пола.  Выполнение упражнения строго под счёт.  Спина прямая; присед на носках.  Прыгать не касаясь палки.  Выполняя прыжок, смотрим на гимнастическую палку.  Ходьба на месте с упражнениями на восстановление дыхания.  Выполняем перестроение по команде. |
| Основная часть урока (20-25`) | | | |
| Совершенствование техники ведения б/мяча на месте правой/левой рукой; в движении; с поворотом на 360◦.  Совершенствование техники передачи б/мяча двумя руками от груди. | Специальные упражнения для совершенствования техники ведения и передачи б/мяча.  Перестроение через центр зала в колонну по 2-а=>2шеренги.  1)Ведение б/ мяча на месте правой рукой;  2)Ведение б/мяча на месте левой рукой;  3)Ведение мяча: высокая-средняя-низкая стойки;  4)Передача б/мяча от груди двумя руками;  5) Ведение б/мяча в движении сначала правой рукой до партнера, затем смена рук и ведение левой;  6)Передача б/мяча двумя руками от груди;  7)Ведение б/мяча с поворотом на 360◦.  8)Учебная игра   |  | | --- | | схематичное  изображение  положения играющих  на начало игры |   Перестроение для заключительной части занятия. | 1`  2`  2`  2`  2`  2`  2`  2`  10`  30`` | По команде выполняем перестроение.  По свистку передать б/ мяч своему партнеру;(передача с отскоком от пола)  При ведении б/мяча на месте правой рукой-левая нога впереди и наоборот. Колени согнуты, тело наклоненно вперед, спина округлена.  Напоминание о стойке принимающего б/мяч: колени согнуты, руки вытянуты вперед, пальцы широко расставлены.  Напоминание о технике безопасности.  Следить за соблюдением правил игры. Упражнения для восстановление дыхания.  Выполняем перестроение по команде. |
| Заключительная часть урока (8-10`) | | | |
| Воспитание внимательности | 1)Игра на внимание «3,13,30»  2)Подведение итогов урока.  3)Домашнее задание.  4)Организованный выход из зала. | 5`  30``  2``  30`` | Играющие становятся в шеренгу, руководитель показывает движения, которые необходимо выполнять на каждую цифру. Выбывает из игры игрок сделавший ошибку. Подвести итог игры.  Отметить лучшие спортивные достижения на занятие.  Упражнения на координацию с мячом.  По команде. |

**Список использованной литературы**

1. Семашко, Н. В. Баскетбол : учебник для физ. ин-тов. – Изд. 2-е, перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 264 с. : ил.
2. Портнов, Ю. М. Баскетбол : учебник для ин-тов физ. культуры / Ю. М. Портнов. – Изд. 3-е, перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.