

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8 имени Героя Советского
Союза Семёна Григорьевича Хребто станицы Новопашковской
муниципального образования Крыловский район**

План-конспект

урока физической культуры в 6 классе

Баскетбол.

**Ловля и передача мяча
на месте и в движении**



Учитель физической культуры
Первой квалификационной категории
МБОУ СОШ №8 МО Крыловский район
Седышев Николай Леонидович



Тема: Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Задачи:

Образовательные:

- обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении;
- обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой;
- развитие двигательных качеств посредством эстафет, с элементами баскетбола и игры в баскетбол.

Оздоровительные:

- формирование правильной осанки;
- обучение правильному дыханию при выполнении упражнений во время бега, ОРУ.

Воспитательные:

- воспитание умения выполнять коллективные действия.
- воспитание чувства ответственности за порученное задание.

Инвентарь: баскетбольные мячи, секундомер, свисток, стойки.

Ход урока

Содержание урока	Дозировка	Организационно–методические указания
Подготовительная часть	12 мин.	
1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока		Лопатки сведены, смотреть вперед, наличие с/формы, обуви, выявление больных
2. Ходьба, её разновидности с изменением положения рук: – на носках руки в стороны; – на пятках руки за голову; – перекат с пятки на носок	2 мин.	Следить за положением осанки, голову держать прямо, не сутулиться. Следить за дыханием. Переход на обычную ходьбу. Команда: "Обычной ходьбой – МАРШ!"
3. Бег в среднем темпе. – приставными шагами левым боком вперед;	2 мин.	Равнение в колонне, соблюдать дистанцию. Следить за правильностью выполнения

– приставными шагами
правым боком вперед;
– обычный бег с
переходом на ходьбу

приставного шага, нога ставится с носка,
руки на поясе, следить за положением
туловища во время бега

4. Построение для
проведения ОРУ.

Исходное положение –
ноги на ширине плеч;
1–2–3 – подняться на
носки, руки вперед
вверх;

4–6 раз Вдох.
Выдох

4 – исходное
положение

Исходное положение –
основная стойка;

6–8 раз Подняться на носки – выше.

1–2 – руки дугами
вперед вверх, правую
ногу назад на носок;

3–4 – исходное
положение

Исходное положение –
основная стойка, руки
к плечам;

6–8 раз Круг выполняется по полной амплитуде

1–4 – круговые
вращения руками
вперед;

5–8 – то же самое
назад

Исходное положение –
основная стойка,
правая рука вверх,
левая внизу;

6–8 раз Руки прямые

1–2 – отведение
правой;

3–4 – то же самое
левой

Исходное положение –
ноги на ширине плеч,
руки на поясе;

6–8 раз Лопатки сведены, локти точно в стороны,
спину держать ровно.

1–2 – наклон туловища
вправо;

3–4 – то же влево

Исходное положение –
ноги на ширине плеч,

6–8 раз Ноги не сгибать

руки на поясе;
1 – наклон к левой;
2 – наклон вперед;
3 – наклон к правой;
4 – исходное
положение

Исходное положение –
основная стойка, руки
на поясе. Прыжки на
носках;

1–4 – на левой;
5–8 – на правой

Основная часть

1. Обучение ловли и
передачи мяча на
месте

– имитация ловли и
передачи мяча;

– передача двумя
руками от груди –
ловля двумя руками;

– передача мяча двумя
руками с отскоком от
пола – ловля двумя
руками.

2. Обучение технике
ведения мяча

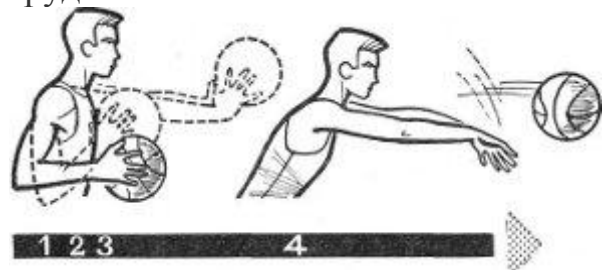
4–5 раз Прыжки выполнять мягко на носках

30 мин.

8 мин.

Построение в две шеренги. Учитель демонстрирует несколько способов передачи мяча на месте в сочетании краткого, но доступного пояснения. Правильно поставить ноги (носки стоп направлены вперед), колени согнуты. Руки согнуты, кисти направлены вперед в стороны.

При ловле руки вытянуть, ловить мяч пальцами, согнуть руки в локтях, мяч к груди.

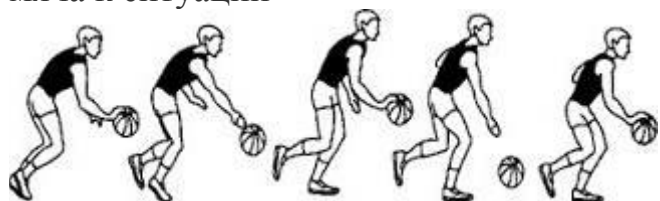


Ловля после отскока: больше согнуть ноги, руки направлены вниз – вперед, кисти рук образуют "воронку" для получения мяча

8 мин.

Ведение – продвижение игрока с мячом, ударяя мяч об пол одной или поочередно двумя руками (дриблинг).

Приспосабливать вид и скорость ведения мяча к ситуации



Учитель демонстрирует правильность выполнения ведения мяча, положение при касании мяча и управление мячом.

- правой и левой рукой;
- с изменением направления;
- с изменением высоты отскока;
- с изменением скорости.

3. Развитие двигательных качеств.

Эстафеты:

- учащиеся строятся в две колонны. По сигналу выполняют ведение мяча правой рукой приставными шагами левым боком вперед, добегая до стойки, меняют руку и продолжают ведение левой правым боком вперед, следующий участник получает мяч и повторяет то же самое.

- команды строятся в колонну по одному в противоположных сторонах зала. Впереди каждой колонны четыре игрока на расстоянии 1–1,5 м друг от друга. По сигналу первый участник каждой колонны ведет мяч, обводя каждого играющего. Возвращается т. о.

В сочетании с кратким, и доступным пояснением

Существенные ошибки при выполнении ведения мяча: кисть руки накладывается на мяч ударом (шлепком); неправильная координация работы рук и ног, неумение управлять мячом без постоянного зрительного контроля

10 мин. Обратить внимание на положение кисти при ведении мяча левой рукой

Ведение мяча можно выполнять правой и левой рукой, прикрывая мяч от пассивно или активно стоящего игрока

назад и передает мяч

Варианты игры:

- после обводки игроков выполнить три передачи от стенки;
- после обводки игроков выполнить бросок по кольцу;
- после обводки игроков выполнить три передачи от стенки и бросок по кольцу

Заключительная часть

3 мин.

Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока.

Объявить и выставить оценки за урок.

Домашнее задание.

Организованный уход из спортивного зала

Ведение мяча можно выполнять то правой, то левой рукой, со зрительным контролем либо без него

Отметить лучших, активных учащихся.