**Конспект урока**

для учащихся 6 класса

**Раздел учебной программы:** Баскетбол.

**Тема урока:** Технико-тактические действия в баскетболе.

**Цель:** Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленности.

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

1. Совершенствование владением мячом (жонглированием).
2. Совершенствование ведение мяча в движении правой и левой рукой.
3. Закрепление бросок мяча в кольцо после ведения.
4. Закрепление индивидуальных действий в защите и в нападении.

**Воспитательные:**

Формировать эстетические, волевые, нравственные качества для добросовестного, глубокого осознанного отношения к занятиям.

**Оздоровительные:**

Содействовать общему оздоровлению организма.  Содействовать физическому развитию, физической подготовленности, развитие двигательных и психических качеств, необходимых для успешного овладения игрой баскетбол.

**Преподаватель:** Ерюшева Т.В.

**Инвентарь:**

Мяч баскетбольный 15 шт.

Стойки 3 шт.

Баскетбольный щит 1шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| Вводная часть урока  10 мин. | 1. Построение | 1 мин. | Обратить внимание на спортивную форму, настрой ребят. |
| Приветствие. Сообщение темы и задач урока. | Сегодня на уроке мы с Вами совершенствуем и закрепляем технико-тактические действия в баскетболе. |
| 1. Перестроение на месте. | 1 мин. | Расчет на 1,2. В 2 шеренги стройся; в 1 шеренгу стройся. На право – в 2 колонны стройся; в 1 колонну стройся. |
| 1. Пульсометрия. | 30 сек. | ЧСС до начало работы. |
| 1. Ходьба по залу со звуковыми сигналами. | 1 мин. | На право, по залу шагом марш. По сигналу, хлопнуть в ладоши. |
| 1. Бег и беговые упражнения.   Перестроение в две колонны, в одну.  Поворот на 180 .  Приседание. | 3 мин | Бегом марш. В равномерном темпе. Все беговые упражнения выполняются по звуковому сигналу. |
| 1. Упражнения для восстановления дыхания. |  | Руки вверх - вдох; вниз - выдох. |
| 1. Пульсометрия. | 30 сек. | ЧСС после работы. |
| 1. ОРУ на месте.  * Наклоны и круговые вращения головы. * Круговые вращения запястье, локтей, плеч туловища. * Повороты и наклоны туловища. * Выпады и перекаты с наклонами. | 3 мин. | Обратить внимание на правильность выполнения упражнений. |
| Основная часть урока  30 мин. | 1. **Первая группа.** Индивидуальные действия в защите и в нападении.   C:\Documents and Settings\User\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\img001.jpg | 8 мин. | Упражнение выполняется парами. У одного мяч и он игрок нападения. Игрок без мяча, защитник. Задача защитника мешать вести мяч нападающему игроку. Игрок нападения должен перехитрить своего защитника, отвлечь его внимание, сделать вид, что собирается делать одно, а на самом деле сделать совсем другое. Обратить внимание на правильность выполнения ведения мяча у нападающего игрока и правильность выполнения защиты. |
| 1. **Вторая группа.** Ведение мяча левой - правой рукой, два шага бросок в кольцо.   C:\Documents and Settings\User\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\img003.jpg  C:\Documents and Settings\User\Мои документы\img002.jpg | 8 мин. | Ведение мяча расставленными пальцами сверху – сзади. Начиная вести мяч, сделать шаг левой ногой, а правой рукой толкать мяч вперед – вниз. Ведение мяча немного перед собой, сбоку, обязательно дальней рукой от стоек. Приблизившись к кольцу сделать два шага и бросок в кольцо удобным способом. Обратить внимание на правильность выполнения ведения мяча и в двух шагах для броска в кольцо. |
| 1. **Третья группа.** Владение мячом (жонглирование).   C:\Documents and Settings\User\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\img005.jpgC:\Documents and Settings\User\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\img006.jpg | 8 мин. | 1. Перебрасывание мяча с руки на руку. 2. Вращение мяча вокруг туловища. 3. Ведение мяча на месте:   Между ног,  За спиной,   1. Ведение мяча из положения, стоя в сидя потом в лежа (и на оборот).   Обратить внимание на правильность выполнения упражнений. |
| 1. Эстафеты на основе элементов баскетбола. 2. Челнок с ведением мяча. 3. Кенгуру и мяч. 4. Ведение 2 мяча. | 6 мин. | Перестроение из 1 колонны в 5.   1. По сигналу первый игрок с ведением мяча правой рукой двигается к центральной линии, касается её, переводит мяч в левую руку и возвращается к линии старта. Переводит мяч в правую руку и делает второй отрезок также как и первый. 2. По сигналу участник зажимает мяч между ног и прыгая с ведением мяча до поворотной отметки. Возле поворотной отметки участник берет два мяча в руки и возвращается бегом. 3. По сигналу участник с ведением двух мячей двигается вперед до поворотной отметки. Возле поворотной отметки берет мячи в руки и возвращается бегом. |
| Заключительная часть урока  5 мин | 1. Построение | 30 сек. | Класс, в одну шеренгу становись. |
| 1. Пульсометрия. | 1 мин. | ЧСС после основной части урока. |
| 1. Упражнение для глаз по Нурбекову. | 1,30 мин. | По сигналу учащиеся глазами начинают описывать цифры 1,2, 3,4,5,6,7,8,9,10 и тоже в направлении10,9,8,7,6,5,4,3,2,1. |
| 1. Рефлексия. | 30 сек. | По сигналу ученики должны создать звуковой сигнал согласно настроению после урока. Если настроение хорошее – аплодисменты. Если плохое настроение – потопать. |
| 1. Подведение итогов урока. | 1 мин | Отметить лучших и старательных детей. Узнать, почему дети топали (если такие есть). |
| 1. Домашнее задание. | 30 сек. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Подъем туловища из положения лежа. |