Конспект урока по баскетболу в 6 «г» классе.

Тема: «Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди»

Проводит: Данилова Альбина Ильдаровна

Цель: Обучать броску мяча в кольцо двумя руками от груди

Задачи: 1. Изучение и совершенствование броска мяча в кольцо двумя руками от груди;

2. Развитие меткости и чувства мяча; укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечной системы;

3. Воспитание дисциплинированности и командного духа.

Место проведения: спортзал КСОШ№1

Дата проведения: 24.04.19

Инвентарь: баскетбольные мячи

Ход урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № №№ | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| **I**  **II**  **III** | **Подготовительная часть**  1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.  2. Строевые упражнения на месте.  3. Ходьба с заданиями:  -руки вверх, на носках;  -руки в замок, перекат с пятки на носок, подскоками.  4. Бег с заданиями:  -бег спиной вперед;  -бег приставными шагами в стойке баскетболиста.  5. Ходьба на восстановление дыхания.  6. Перестроение в две шеренги.  7. ОРУ с баскетбольными мячами в парах.  **1.** И.п. спиной друг к другу, стойка ноги врозь, мяч в руках ближайшей ко мне шеренги.  1- руки вперед  2-руки вверх, передать мяч  3-счет 1  4-И.п.  **2.** И.п. стоя спиной друг к другу на расстоянии полушага, мяч перед грудью, стойка ноги врозь.  1- поворот вправо, передать мяч партнеру  2- И.п.  3-поворот влево, передать мяч партнеру  4- И.п.  **3.** И.п. стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, мяч перед грудью, , стойка ноги врозь  1- наклон вперед, передать мяч партнеру между ног  2- И.п.  3- передать мяч над головой  4- И.п.  **4.** И.п. стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, оба партнера держатся за мяч, стойка ноги врозь.  1-2-3- пружинистые наклоны вперед  4- И.п.  **5.** И.п. присед на правой (левой), левая (правая) в сторону, руки впереди, оба партнера держат мяч перед собой на вытянутых руках  1-2- перекат на другую ногу  3-4- И.п.  **6.** И.п. стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, держим мяч, ноги вместе.  1-2-3-4- прыжки в сторону  На следующие 4 счет в другую сторону.  7. Ходьба на месте  **Основная часть**  Построение в парах  1. Подготовительная фаза  2. Основная фаза  3. Завершающая фаза  Выполнение с баскетбольными мячами  Перестроение  Выполнение броска в кольцо  **Заключительная часть**  Построение в одну шеренгу  Рефлексия  Окончание урока | 15′  30′′  30′′  1′  3′  30′′  30′′  9′  5-8 раз  5-8 раз  5-8 раз  5-8 раз  5-8 раз  5-8 раз  10′′  20′  6′  6′  8′  5′  30′′  4′  30′′ | В одну шеренгу-Становись! Обратить внимание на внешний вид. Выровняться по направляющему. Пятки вместе, носки врозь, руки прижали к бедрам.  Равняйсь! Смирно! Здравствуйте 6 «г» класс! Сегодня мы с вами изучаем технику броска мяча в кольцо двумя руками от груди.  Налево! Кругом! Налево! Направо!  В обход по залу шагом-Марш!  Руки вверх-Ставь! На носках-Марш! Руки прямые, ладони натянуты, смотрят друг на друга.  Руки в замок-Ставь! Разминаем пальцы рук. Перекатом с пятки на носок-Марш! Носок не отрываем от пола. Подскоками-Марш!  Бегом-Марш!  По свистку повернуться спиной вперед, продолжить движение в этом же направлении.  Приставными шагами в стойке баскетболиста правым боком-Марш! Левым боком-Марш!  Шагом-Марш! Восстанавливаем дыхание-руки через стороны вверх-вдох, опустили-выдох.  Налево в колонну по два-Марш! Повернулись лицом друг к другу. Одна из шеренг берет баскетбольные мячи.  И.п.-Принять! Упражнение начи-най! Слушаем счет. Руки прямые, ладони натянуты, смотрят друг на друга, встаем на носки.  И.п.-Принять! Упражнение начи-най! Слушаем счет. Стопы от пола не отрывать, мяч передавать в руки партнеру.  И.п.-Принять! Упражнение начи-най! Слушаем счет. Ноги в коленях не сгибаем, посмотреть на мяч.  И.п.-Принять! Упражнение начи-най! Слушаем счет. Мяч держим в исходном положении, смотрим на мяч, спина прямая, ноги в коленях не сгибаем.  И.п.-Принять! Упражнение начи-най! Слушаем счет. Руки прямые, мяч держим в исходном положении, между прямой и согнутой ногой угол 90°, спина прямая, таз проносим как можно ниже.  И.п.-Принять! Упражнение начи-най! Слушаем счет. Руки прямые, прыжки выполняем не высоко и на короткое расстояние.  На месте шагом-Марш!  Отложили в сторону мячи, встали на расстоянии 3 метра.  Выполнение без мяча.  Кисти с расставленными вперед пальцами свободно охватывают воображаемый мяч, удерживаем на уровне пояса, локти опущены.  Мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.  Бросок производить прямой рукой с активным движением кисти.  Выполняем то же упражнение, но уже с баскетбольным мячом.  Одна из шеренг образует колонну и смещается к линии штрафного броска.  Вторая шеренга выполняет тоже самое под другим кольцом.  В колонне по одному выполняем бросок мяча в кольцо учитывая изученную технику и встаем в конец колонны.  Наблюдать за техникой выполнения указывая на ошибки. Так же следить за попаданием мяча.  В одну шеренгу-Становись!  Сегодня мы с вами очень хорошо поработали. Что интересного вы узнали? Чем запомнился сегодняшний урок? Что вызывало у вас затруднение?  Равняйсь! Смирно! Урок окончен, до свидания! Вольно! Разойдись! |