

Пример конспекта урока по спортивным играм (баскетбол 6 класс)

Задачи:

Образовательные

1. Обучать технике броска мяча одной рукой от плеча с места.
2. Закреплять технику передачи мяча в движении.

Развивающие

1. Развивать быстроту.

Воспитательные

1. Содействовать развитию находчивости в принятии решений в игровой ситуации.

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи, свисток, часы, фишки.

Место, время проведения: спортивный зал, 9.30 – 10.15 (45 минут)

Конспект составил: _____

Проверил: _____ **Оценка:** _____

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 14 МИНУТ	1. Построение	1'	- подтянутость и осанка при приеме рапорта физорга; К: «Вольно!» - проверка присутствующих, сообщение задач урока (терминология!)
	2. Строевые упражнения Выполнение поворотов на месте	20"	К: «Равняйся! Смирно!» К: «Нале-ВО!» К: «Напра-ВО!» К: «Кру-ГОМ!» - можно повторить 2-3 раза К: «Нале-ВО!» К: «Налево в обход шагом-МАРШ!»
	3. Разновидности передвижений. Шагом: - обычная ходьба	4' 2' 40"	Следить за дисциплиной и точностью выполнения команд. Цель – добиться внимания и сосредоточенности учащихся. - дать распоряжение о соблюдении дистанции 1 метр; - периодически подавать команду идти в ногу, добиваясь единства в выполнении действия Начало каждого упражнения сопровождается показом преподавателя (следить за правильностью выбора места и плоскости показа)
	- на носках, руки вверх;	20"	К: «Руки вверх-СТАВЬ!» К: «На носках-МАРШ!» - руками тянуться выше, на пятки не опускаться, смотреть вперед; - нужно почувствовать как напряжены мышцы спины;
	- на пятках, руки за голову	20"	К: «Обычным шагом-МАРШ!» К: «Руки за голову-СТАВЬ!» К: «На пятках-МАРШ!» - локти развести четко в стороны, смотреть вперед, подбородок приподнять; - нужно почувствовать как напряжены мышцы спины;
	- в полуприседе, руки вперед	20"	К: «Обычным шагом-МАРШ!» - набрать дистанцию 2 метра, подать команду идти в ногу, добиваясь единства в выполнении действия К: «Руки вперед-СТАВЬ!» К: «В полуприседе-МАРШ!» - смотреть вперед; - нужно почувствовать как напряжены мышцы спины;

- скрестным шагом, руки на пояс;	20"	К: «Обычным шагом-МАРШ!» - подать команду идти в ногу, добиваясь единства в выполнении действия К: «Руки на пояс-СТАВЬ!» К: «Скрестным шагом-МАРШ!» - следить за координацией движений;
Бегом: - Обычный бег	2' 40"	К: «Обычным шагом-МАРШ!» К: «Бегом-МАРШ!» - соблюдать дистанцию 1,5 м., темп бега средний (при необходимости задать ритм движений подсчетом)
- Спиной вперед, руки на пояс	20"	К: «Руки на пояс-СТАВЬ!» К: «Спиной вперед-МАРШ!» - соблюдать дистанцию 1,5 м., смотреть через левое плечо
- в стойке баскетболиста правым боком	20"	К: «Обычным бегом-МАРШ!» К: «В стойке баскетболиста, правым боком-МАРШ!» - следить за правильностью выполнения стойки (ноги присогнуты, передвижения пружинящие)
- в стойке баскетболиста левым боком	20"	К: «левым боком-МАРШ!» - следить за правильностью выполнения стойки
- в стойке баскетболиста спиной вперед	20"	К: «спиной вперед-МАРШ!» - соблюдать дистанцию 1,5 м., - следить за правильностью выполнения стойки - смотреть через левое плечо К: «Обычным бегом-МАРШ!» К: «шагом-МАРШ!» - подавать команду идти в ногу, добиваясь единства в выполнении действия
1. ОРУ с баскетбольными мячами в движении:	5'	Р: «По ходу движения взять баскетбольный мяч» - мячом не стучать <i>Начало каждого упражнения сопровождается показом преподавателя (следить за правильностью выбора места и плоскости показа)</i> - стараемся голову держать неподвижно, работают одни руки!
1. Круговые вращения мяча вокруг головы.		- работают одни кисти, руки в локтях стараться не сгибать!
2. Тоже, вокруг туловища		- пронос больше, руки прямые, смотреть вперед!
3. Соединение двух элементов, «восьмёрка»		
4. Перебрасывание мяча с одной руки на другую		- шаг шире, выпад глубже, активная работа кистей рук!
5. Пронос мяча под ногой в махе с внутренней стороны		
6. Тоже с внешней стороны.		
2. Эстафета: «Кто быстрее!» Учащиеся делятся на три команды. На центральной линии площадки напротив каждой команды выставлены фишки. По сигналу первые участники начинают		1. участники стартуют строго по свистку; 2. передавать эстафету необходимо по хлопку; 3. сигнал завершения эстафеты – поднятые командой руки.

	бежать, добежав до фишки, оббегают её с правой стороны, затем добегают до своих команд, и по хлопку передают эстафету. - Тоже, но первые участники собирают фишки, а вторые расставляют. - Тоже, но участники касаются фишки.		
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 27 МИНУТ	Построение в одну шеренгу 1. Обучать технике броска мяча одной рукой от плеча с места. Создать целостное представление об изучаемом элементе. - рассказ - показ	20" 10' 2' 20"	К: «Разойдись!» Р: «Взять по баскетбольному мячу!» К: «В одну шеренгу-СТАНОВИСЬ!» (место перестроения – слева или справа у стойки кольца баскетбольной площадки) Анализ техники: Данный бросок используется для атаки кольца со средней и длинной дистанции. В исходном положении игрок выставляет вперед ногу одноименной бросающей руке. С одновременным сгибанием ног в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, мяч выносится чуть выше лба. Локоть бросающей руки направлен на кольцо, мяч лежит на фалангах пальцев бросающей руки, другая рука придерживает его сбоку. С энергичным выпрямлением ног, выпрямляем руку и совершаем захлестывающее движение кистью бросающей руки. Не убираем руку до тех пор, пока мяч не коснется кольца (рука как-бы сопровождает мяч). Показ осуществляется подготовленным учеником или преподавателем
	Перестроение 2. Подводящие упражнения: 1. Имитация выноса мяча вверх 2. Имитация выноса мяча и броска 3. Бросок мяча над собой вверх 4. Бросок мяча в парах	20" 5'	К: «Внимание класс! Разняйсь! Смирно! К: «На первый-второй - РАСЧИТАЙСЬ!» К: «Первые номера 5 шагов вперед-МАРШ!... Кру-ГОМ!» Первые и вторые номера – разомкнуться на 1,5 м., разобратсья в парах для выполнения подводящих упражнений. - мяч лежит на фалангах пальцев (при выполнении подводящих упражнений необходимо выполнить не менее 8-10 повторений) - руку сразу не опускать - кисть выполняет хлыстообразное движение К: «Первые номера – положить мячи позади!» К: «Выполняем бросок мяча в парах!» - бросать точно в руки партнеру
	Перестроение 5. Бросок мяча в кольцо, стоя у щита справа под углом 45° 6. Тоже с левой стороны 7. Тоже по центру 8. Тоже, но увели-	20"	К: «Внимание класс! Взять мячи! К: «Первые номера налево, вторые напра-ВО!» - подойти к противоположным баскетбольным щитам на расстояние 1,5 – 2 м. - бросок осуществлять в щит, рука полностью разгибается - выполнять по свистку - выполнять по свистку - выполнять по свистку - во время броска смотреть на кольцо

	чиваем расстояние до трех метров		- выполнять по свистку
	Построение в одну шеренгу	20"	К: «Разойдись!» К: «В одну шеренгу-СТАНОВИСЬ!»
	Перестроение для работы в парах	20"	К: «Внимание класс! Равняйся! Смирно! К: «На первый-второй - РАСЧИТАЙСЬ!» К: «первые номера 5 шагов вперед-МАРШ!... Кру-ГОМ!» Р: «Вторые номера положить мячи!» Первые и вторые номера – разомкнуться на 1,5 м., разобраться в парах для выполнения упражнений в парах.
	3. Закреплять (совершенствовать) технику передачи мяча в движении.	9'	Техника выполнения передачи мяча двумя руками от груди в движении изучалась на предыдущем занятии, поэтому можно лишь кратко напомнить технику выполнения данного действия. Р: «Выполняем упражнения в парах, двигаясь вдоль баскетбольной площадки. Обрати первые и вторые номера возвращаются медленным бегом!» (при выполнении упражнений необходимо выполнить не менее 3-х проходов площадки)- следить за своевременным поворотом туловища и выпрямлением рук в сторону партнёра, для передачи мяча.
	1. Передачи мяча в движении в парах расстояние 6 метров (в полной координации)		
	2. Тоже с увеличением быстроты перемещений и уменьшением количества передач		- обратить внимание на стойку баскетболиста
	3. Выполнение передач мяча любым способом против пассивного защитника		- обратить внимание на стойку баскетболиста
	4. Тоже против полуактивного защитника		Преподаватель сам назначает учащегося, который будет выполнять роль защитника. - контролировать положение защитника. Правильно и своевременно выбрать способ передачи мяча.
	5. Тоже против активного защитника		- защитнику разрешается перемещается право, влево, вперёд, назад на 2 шага.
	Построение в одну шеренгу.	20"	К: «Разойдись!» К: «В одну шеренгу-СТАНОВИСЬ!» К: «Напра-ВО!» К: «Налево в обход шагом-МАРШ!» - подавать команду идти в ногу, добиваясь единства в выполнении действия
	Перестроение в колонну по два, поворотом в движении	20"	К: «В колонну по-два, налево - МАРШ!» К: «Направляющие -НА МЕСТЕ!» К: «Класс – СТОЙ!» Р: «Наберите интервал 4 м.!» (перестроение начать при подходе к лицевой линии площадки)
	4. Эстафета « Гонка – парами»	3'	Правила эстафеты: Команды выступают по очереди, время засекается по секундомеру. Команды должны иметь равный состав игроков. Игроки команды образуют пары. Непарные игроки помогают осуществлять судейство. По сигналу, игроки в парах перемещаются вдоль баскетбольной площадки, выполняя передачи мяча в движении до противоположной лицевой линии и обратно, стараясь не нарушить правила пробежки и выполнить как можно больше передач мяча. По возвращении их меняет следующая пара и так до конца.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 4 МИНУТЫ			Секундомер выключается с пересечением линии финиша последнего игрока. По завершении – объявляется время команды, число сделанных передач и количество ошибок. Побеждает команда, выполнившая все действия быстрее, с меньшим количеством ошибок и большим количеством передач.
	Построение в одну шеренгу.	20"	К: «Разойдись!» К: «В одну шеренгу-СТАНОВИСЬ!»
	1. Передвижение.	1'	К: «Напра-ВО!» К: «Налево в обход шагом-МАРШ!» - подавать команду идти в ногу, добиваясь единства в выполнении действия К: «Направляющий -НА МЕСТЕ!» К: «Класс – СТОЙ!» К: «Нале-ВО!»
	2. Проведение игры на внимание: «Пальмы, бананы»	2'	Содержание игры: - когда ведущий говорит: «Пальмы!» – ладони раскрыты, подняты вверх; - когда звучит команда: «Бананы!» – кисти рук опускаются вниз. Правила игры: - участники игры должны делать то, что говорит ведущий, а не то, что он показывает - совершившей ошибку делает шаг вперед и продолжает играть дальше. - смотреть на ведущего, глаза не закрывать Отметить внимательных и не внимательных
	1. Подведение итогов урока	20"	Выставить оценки, отметить наиболее успешных учащихся, отметить состояние дисциплины на уроке, если необходимо – высказать замечания
	2. Домашнее задание	20"	Выполнение упражнений по развитию прыгучести: - прыжки на скакалке на двух ногах: 5 минут с подсчетом количества раз; - на следующем занятии сравнить результаты (на честность)