Министерство науки и образования Республики Казахстан

Департамент образования Акмолинской области

Отдела образования Атбасарского района



**БАСКЕТБОЛ 6 КЛАСС**

Учитель физической культуры-

Тугова Лариса Антоновна

высшая категория

КГУ Средняя школа №1

города Атбасара, Акмолинская область.

Директор школы –

Чуркина Татьяна Александровна

**г. Атбасар**

**Средняя школа № 1**

# План-конспект урока по баскетболу

5 класс

дата:12 апреля 2017 года

задачи урока:

Обучение элементам баскетбола: передача от груди, ведение мяча в беге, ведение мяча змейкой правой и левой руками;

Эстафета с ведением мяча змейкой между стоек;

Развитие ловкости, смелости, координации;

Воспитание дружеских взаимоотношений.

Инвентарь: Баскетбольные мячи, гимнастическая скамейка, кегли, флажки.

Место проведения: спортивный зал

Преподаватель: Тугова Л.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| средства | доз | Методические указания |
| 1. **подготовительная часть**   построение, приветствие, рапорт дежурного.  Объяснение задач урока, проверка присутствующих.  *Строевые приемы:*  **Ходьба:**  Обычная;  Ходьба на носках, руки на поясе;  Ходьба на пятках, руки за голову;  На внутренней стороне стопы, разминка кистей;  На внешней стороне стопы, руки в стороны.  **Бег:**  Обычный;  С взмахами прямых ног вперед, руки на поясе;  Захлест голени назад, руки на поясе;  Приставочным шагом, левым боком, руки на поясе;  Приставочным шагом правым боком, руки на поясе;  Бег спиной вперед;  Ускорение по диагонали;  Бег по звуковому сигналу;  Ходьба. Перестроение в 2 шеренги.О.Р.У. в парах. 1) И.П.- стойка ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии шага. Руки на плечах друг друга.  Счёт: 1-4 – наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад  2) И.П.- стойка ноги врозь, руки в стороны, взявшись кистями. Поочерёдное поднимание и опускание рук через стороны.  3) И.П.- то же. Счёт: 1-2 – наклон туловища влево, вправо.  4) И.П.- стойка ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии двух шагов и, наклонившись вперёд, положить выпрямленные руки на плечи партнёру. Взаимно нажимая на плечи, пружинящие наклоны вперёд.  5) И.П. Стать спиной вплотную друг к другу, зацепившись согнутыми в локтях руками. Опираясь спиной о спину партнёра, одновременно присесть и встать.  6) И.П. Стать лицом друг к другу и взяться за поднятые вперёд руки. Одновременное приседание на правой (левой) ноге, левую (правую) ногу вперёд..  7) И.П. Стать лицом друг к другу в выпаде левой (правой) ногой вперёд, положив руки на плечи партнёру. Упираясь ногами и с силой нажимая на плечи, стараться сдвинуть партнёра с места.   1. **Основная часть** 2. передача мяча от груди 3. передача мяча от плеча правой (левой) рукой 4. вращения мяча вокруг пояса. Второй в это время выполняет наклоны вперед 5. Ведение и передача мяча в движении.   Построение в 4 команды.  Эстафета с баскетбольными мячами   1. ведение мяча, передача от груди; 2. ведение змейкой, передача от пола 3. ведение мяча переводом его из одной руки в другую.   4 .челночный бег бас. мячом.     1. ***Заключительная часть***   Построение в одну шеренгу  Игра на внимание  Подведение итогов урока  Подтягивание- 5-6р. М.  10-12р. Д. | 10  30  30  1  1  4  3  2’  2’  5р  ’  9  1 | Обратить внимание на наличие спортивной формы  Слушать командира  Держать осанку  Спину держать прямо,  Смотреть вперед  Равномерное дыхание, бег медленный  Ноги прямые в коленном суставе, носки оттянуты  Отталкиваться от пола всей стопой  Смотреть ч-з левое плечо  70% от максимального  восстановление дыхания  ноги врозь  руки прямые  руки в локтях прямые  спину держать прямо  ноги прямые  спину держим прямо  выполняем одновременно  работаем не полную силу.  Мяч держать пальцами кисти  Ведение правой и левой.  Выполнять в средней стойке.  Выставление оценок  Организованный выход в раздевалку.  Сообщение домашнего задания |
|  |  |  |