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, назад2) 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 мячами1. 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 шеренгуИгра на вниманиеПодведение итогов урокаПодтягивание- 5-6р. М. 10-12р. Д. | 10303011432’2’5р’91 | Обратить внимание на наличие спортивной формы Слушать командираДержать осанкуСпину держать прямо,Смотреть впередРавномерное дыхание, бег медленныйНоги прямые в коленном суставе, носки оттянутыОтталкиваться от пола всей стопойСмотреть ч-з левое плечо70% от максимальноговосстановление дыханияноги врозьруки прямыеруки в локтях прямыеспину держать прямоноги прямыеспину держим прямовыполняем одновременноработаем не полную силу.Мяч держать пальцами кистиВедение правой и левой.Выполнять в средней стойке. Выставление оценокОрганизованный выход в раздевалку.Сообщение домашнего задания |
|  |  |  |