

Муниципальное казённое образовательное учреждение  
«Тиличикская средняя школа»

Методическая разработка урока физической культуры в 6 классе  
«Баскетбол. «Школа баскетбольного мяча».

Учитель физической культуры: Алиев Сергей Гидаятovich

Учитель первой квалификационной категории

Цель урока: закрепить знания по разделу «Баскетбол», формировать и развивать двигательные навыки

Задачи урока:

1. Оздоровительные
  - овладение навыком правильной осанки
  - развитие быстроты, ловкости, координации, скоростно-силовых способностей;
2. образовательные:
  - обучение технике передачи мяча в движении,
  - закрепление ведения мяча в движении,
  - закрепление техники броска мяча в кольцо.
3. воспитательные:
  - воспитание дисциплинированности на уроке,
  - доброжелательного отношения к товарищам,
  - воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

Тип урока: урок закрепления знаний посредством игры.

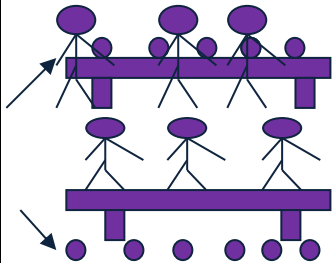
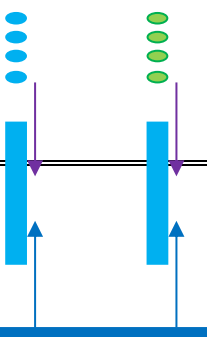
Место проведения: Спортивный зал

Оборудование: Баскетбольные мячи по количеству детей, фишки-ориентиры, мультимедиа презентация, компьютер, проектор, экран.

Ход урока.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть:	8'	
	1. Вход в зал. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Просьба ответить на вопросы: - что такое осанка? - что такое баскетбол?  Короткий рассказ об истории возникновения игры «Баскетбол»	1'  3'	Требовать от учащихся согласованности действий. Осанка – это привычная поза непринуждённо стоящего или сидящего человека) Баскетбол (англ. basket - корзина, ball – мяч) – игра для 2 команд, задача которой забросить мяч в корзину соперника <u>Показ презентации (или словесный рассказ об истории с показом фотографий)</u>
	Разные виды ходьбы: - на носках,	1'	Выполнять на 4 счета каждый вид ходьбы. Следить за

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на пятках,</li> <li>- с высоким подниманием колен,</li> <li>- с захлестыванием голени назад.</li> </ul>		осанкой.
	<p>Разные виды бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный,</li> <li>- с прыжком возле кольца, отталкиванием одной ногой, вытягиванием одной руки вверх,</li> <li>- приставными шагами в стойке баскетболиста.</li> </ul>	1'	Акцентировать внимание на ритме дыхания.
	Переход на ходьбу. По ходу берут баскетбольные мячи.	30"	Мячи держат в руках.
	<p>1. Разминка в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбрасывание мяча вверх с одновременным упражнением для рук: постановка за голову, на плечи, на пояс, с хлопком спереди, с хлопком сзади и ловлей мяча</li> </ul> <p><b>Для освобождённых детей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба с мячом в руках;</li> <li>-ходьба спиной вперёд;</li> <li>-ходьба скрестным шагом.</li> </ul>	1'  30"	<p>Дистанция во время движения между детьми 4 шага.</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Смотреть через правое плечо</p>
	<p>Перестроение в две шеренги на разминку стоя.</p> <p>1. Обводка мяча вокруг головы и пояса.</p> <p>2. И.п.: о.с. мяч в прямых руках снизу. В: 1-3 поднять мяч вверх, подняться на носки, 2-4 — и.п.</p> <p>4. И.п.: о.с. мяч в согнутых руках около груди. В: 1, 2, 3 — поворот в сторону вправо (влево) (закручивание), 4 — и.п.</p> <p>5. И.п.: ноги широкой стойкой, мяч в согнутых руках около груди.</p> <p>6. И.п.: ноги широкой стойкой. В: 1-4 обводка «восьмеркой» в воздухе между ногами.</p> <p>7. И.п.: стоя на правой (левой) ноге, мяч в левой(правой) руке. В: 1, 2, 3, 4 — ведение на месте правой (левой) рукой с одновременными</p>	<p>3-4 р. 4-5 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>5 р.</p> <p>по 3 р. в каждую сторону.</p>	<p>Руки прямые, следить за осанкой.</p> <p>Ноги не сгибать в коленных суставах.</p> <p>Ноги не сгибать в коленных суставах.</p> <p>Мяч передавать из руки в руку, не уронив на пол.</p> <p>Прыжки на носках.</p>

	прыжками на левой (правой) ноге, затем поменять руку и ногу без ловли мяча.	по 4 прыжка	
II	Основная часть.	15'	
	<p>Перемещения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с высоким подниманием бедра, ведение мяча правой рукой до лицевой линии,</li> <li>- с захлестыванием голени назад, ведение мяча правой рукой до лицевой линии.</li> </ul> <p>1. Ведение мяча правой (левой) рукой в легком беге «змейкой» вокруг фишек.</p> <p>2. Перемещение приставными шагами в паре (лицом друг к другу), с одновременной передачей мяча двумя руками от груди.</p> <p>3. Ведение мяча с использованием гимнастической скамейки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча по скамейке</li> <li>• Ведение мяча, находясь на скамейке</li> </ul>	<p>2'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>4'</p> <p>5'</p>	<p>Возвращение в колонну по боковой линии.</p> <p>Фишки (необязательны) расположены в середине зала.</p> <p>Оставить 1 мяч на пару. Площадка разделена пополам. Ученики парами построены лицом друг к другу: все упражнения выполняются сначала с правой стороны от скамейки, затем с левой (для ведения мяча поочередно обеими руками).</p>  
	<p>Эстафета «Мяч по скамейке»</p> <p>Команды выстраиваются с левой стороны от обеих скамеек.</p> <p>Выполняется ведение мяча с переходом на скамейку правой рукой,</p>		

затем ведение по полу – удар мяча в стену – ведение мяча левой рукой с переходом на скамейку – передача мяча следующему. Побеждает команда быстрее выполнившая задание с наименьшим количеством ошибок.

### Эстафета «Передал-садись»

3. Передача мяча в парах в движении со сменой места. Передача в шаге после трёх ударов мяча о пол. Затем в медленном беге.

Команды выбирают капитанов.

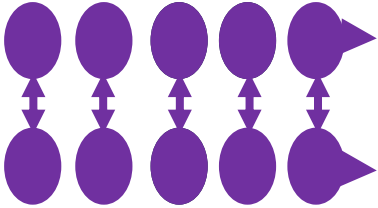

Команды выстраиваются у черты в колонны по одному. Впереди каждой колонны, лицом к ней, на расстоянии 3-4 шагов становится капитан.

Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан бросает мяч первому игроку в своей колонне. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и садится на пол. Капитаны бросают мяч вторым, потом третьим игрокам и т. д. Каждый из них, вернув мяч капитану, садится на пол. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают.

Выигрывает команда, капитан которой первым поднял мяч и игроки которой первыми вскочили.

Если во время игры кто-либо из игроков уронит мяч, он должен его поднять и бросить, встав предварительно на свое место.

Построение парами напротив друг друга. Следить за осанкой

	<p>4. Бросок мяча в кольцо правой рукой от плеча, с отскоком от щита: - с места (бросок - подбор – возвращение в конец колонны)</p> <p>Эстафета после ведения с остановкой (ведение — остановка — бросок — подбор и передача партнеру). (Количество попаданий и скорость)</p>		 <p>Построение в колонны с правой стороны от щита.</p> <p>Построение в колонны возле обоих колец. Последние стоят за линией середины зала.</p> 
Ш	Заключительная часть.	6'	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «10 передач»</li> <li>2. Упражнения на восстановление дыхания</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Запах цветка»</b> Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.</li> <li>• <b>«Задуй свечу»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух «Задуй большую свечу»;</li> <li>✓ Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами «Задуйте три свечи»;</li> <li>✓ Сделайте один большой вдох и медленно задуйте много свечей</li> </ul>	5' 1'	<p>Во время выполнения упражнения представлять что-нибудь хорошее</p>

	<p>на вашем именинном торте.</p> <p>3. Построение, подведение итогов урока.</p> <p>Домашнее задание</p>		<p>Отметить учеников, которые успешно справлялись с заданиями, указать на допущенные ошибки во время выполнения. Отметить команды, которые успешно справились с заданиями.</p> <p>Освобождённым ученикам подготовить сообщение на тему: «Баскетбол, история возникновения», «Способы ведения мяча в баскетболе», «Выдающиеся спортсмены – баскетболисты»</p>
--	---	--	--