

Баскетбол.

Тема: «Закрепление и обучение техники игры в баскетбол».

Учитель Машенцева Галина Григорьевна.

17 января 2014 год.

Конспект урока по баскетболу в 6 классе.

Задачи урока:

1. Обучение технике остановки двумя шагами; технике поворота; технике броска одной рукой от плеча с места.
2. Развитие координации, быстроты.
3. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности

Тип урока: обучающий

Метод проведения: индивидуальный, поточный, фронтальный

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: Баскетбольные мячи, стойки и кольца.

1 часть урока - вводная, 8 минут.

1 - Построение, сообщение задач, Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку.

2 - Правила баскетбола, Вопрос к учащимся: В чём заключается смысл игры и результат игры баскетбол?

Объяснение правил: 1 -Мяч играется руками, 2 - попадание мяча в корзину с игры 2 очка. 3 - попадание к карзану при пробитии 2 штрафных бросков: каждое попадание 1 очко.

3. Игра на внимание "Запрещённое движение". 1 мин.

4. Общеразвивающие упражнения в ходьбе: 1 - хлопки руками. 2 - симметричные движения руками. 3 - движение руками. 4 - различное положение рук и ног. 5 - наклоны туловища влево, вправо, вперёд. 6 - повороты туловища влево, вправо. 7 - "Пружинистые" выпады поочерёдно левой, правой ногой: прямо, левым боком, правым боком.

5. Равномерный бег. Бег в колоне, соблюдать дистанцию

6. Игра "Воздух, вода, земля". Свисток - бег равномерный по периметру площадки. Команда "Воздух" - вис на шведской стенке.

Команда "Вода" - выполняет прыжки толчком одной, двумя ногами вверх на месте, доставая край щита (на низких щитах с баскетбольным кольцом) или рейки рукохода.

Команда "Земля" - в баскетбольных кругах площадки выполняют 5 приседаний.

2 часть урока: Остановка двумя руками - объяснение, показ.

Выполняют упражнение в шеренге по 4 человека, следующая начинает по сигналу; выполнив, шеренга остаётся на противоположной стороне зала за лицевой линией

3. подвижная игра "Салки" - Играют в парах: один ученик убегает, другой догоняет; убегающий имеет право сделать остановку шагом на 5 сек. и снова убежать, но всего можно сделать только 3 остановки (во время остановки убегающий ученик в течении 5 сек. "Неприкасаем")

4. Бросок одной рукой:

- 1) держание мяча
- 2) постановка стоп, ног
- 3) имитация броска в кольцо
- 4) бросок мяча вверх над собой
- 5) броски мяча в кольцо

Первая фаза: носки стоп направлены вперёд, пятки назад, расстояние между стопами 30-40см. правая нога впереди. Держите мяч широко расставленными пальцами правой руки, левая располагается сбоку, держит мяч. Локоть правой руки у плеча направлен вперёд.

Вторая фаза: Вынос руки вверх, разгибание суставов

Третья фаза: Выпуск мяча с кисти отталкивание от площадки двумя ногами вверх

3) выполнение учениками упражнения: в шаге, в беге.

При остановке шагом игрок опускает таз в момент, когда его опорная нога становится на пол и сильно сгибает колено опорной ноги, когда коснется пола вышагивающая нога. Шаг вышагивающей ногой делать длиннее, чем обычно, ногу ставить на всю ступню, чтобы приобрести максимальную устойчивость.

- Поворот без мяча: - объяснение, показ, одна нога на точке другой ногой выполняют шаги по окружности.

4) правая - вышагивающая, выполняет шаги по окружности

5) остановка шагом, поворот.

Главное требование - хорошее равновесие и правильная стойка.

"Опорная нога" - сзади стоящая при остановке шагом.

Использование основания пальцев опорной ноги как ось вращения, игрок может поворачивать тело, не отрывая опорную ногу от пола и не передвигая её с занимаемого положения. Сила для выполнения поворота создается наружной, или вышагивающей, ногой, которую игрок с мячом имеет право передвигать в любом направлении - влево или вправо, вперед или назад. Эффект циркуля, но на согнутых ногах

Заключительная

1. Подвижная игра " Вороны и Воробы"
2. Построение, родведение итогов, домашнее задание.

Домашнее задание: Выполнить по 50 раз на каждую руку имитацию броска.