**Предмет:** физическая культура и спорт

**Класс:** 6

**Урок:** 3

**Тема урока:**  Спортивные игры

**Цели и задачи урока:**

 **Образовательная:**

 Закрепить технику передачи и ловли мяча двумя руками от

 груди и одной от плеча.

Совершенствовать технику ведения мяча с изменением

 направления и скорости;

 **Развивающая:**

 Развивать быстроту и ловкость, координационные способности.

 **Воспитательная:**

 Воспитывать игровую дисциплину.

**Тип урока:** урок закрепления умений и навыков.

**Форма урока:** урок-соревнование.

**Место проведения:** спортивный зал

**Оборудование и инвентарь:** баскетбольные мячи (по числу учащихся),

 секундомер, поворотные стойки, компьютер

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Содержание материала*** | ***Продол-житель-******ность, мин*** | ***Организационно-методические и технические указания. Ошибки*** |
| 1 | 2 | 3 |
| **Подготовительная часть 10 мин** |
| ПостроениеРапорт дежурногоСообщение задач урокаВыполнение строевых приёмов на местеТеоретические сведения:- Правила безопасного поведения во время игры в баскетболПараметры:*Ходьба*Разновидности ходьбы:Ходьба на носкахХодьба на пяткахХодьба на внешней стороне стопыХодьба на внутренней стороне стопыХодьба в полуприсядеХодьба в полном присяде*Прыжки*Прыжки на правой ногеПрыжки на левой ногеПрыжки с ноги на ногуПрыжки со сменой ног с продвижением вперёд*Бег*Разновидности бега:Бег с высоким подниманием бедраБег с захлёстыванием голениБег с выбрасыванием прямых ногБег приставными шагами(левым, правым боком)Бег скрестным шагом(левым, правым боком)Бег с ускорениемХодьбаУпражнения на восстановлениеУпражнения с мячами*Упражнение 1*И.п. – основная стойкаМяч в двух руках перед собой1.Руки перед грудью2.Руки вверх левую ногу на носок3.Руки перед грудью приставить ногу4.И.п.5. Руки перед грудью6. Руки вверх правую ногу на носок7. Руки перед грудью приставитьНогу8.И.п.*Упражнение 2*И.п. – ноги на ширине плеч1. Руки перед грудью2.Поворот вправо3. Руки перед грудью4.И.п.5. Руки перед грудью6.Поворот влево7. Руки перед грудью8.И.п.*Упражнение 3*И.п. – основная стойка мяч в двух руках перед собой.1.Руки вверх на носки2.Наклон вперёд3.Сед руки перед грудью4.И.п.*Упражнение 4*И.п. – основная стойка1.Упор присев (мяч положить)2.Упор лёжа3.Упор присев (мяч взять)4.И.п.*Упражнение 5*И.п. – основная стойка1.Упор присев2.Левую в сторону3.Упор присев4.И.п.5.Упор присев6.Правую в сторону7.Упор присевИ.п.*Упражнение 6*а.Вращение мяча вокруг туловища влево(вправо)б.Вращение мяча вокруг правой, левой ноги вправо(влево)в.Вращение мяча вокруг правой-левой ноги «Восьмёрка»Упражнения в парахАрмреслингСилачиЛошадкиРукоходы | 2̕2̕1̕2̕8-10Раз8-10раз8-10раз8-10раз8-10раз30''20''20''20''1' | «В одну шеренгу становись!»«Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»Бросать мяч в ученика и передовать его другому ученику, если тот отвлёкся и не видит - **запрещается**.Площадка 28-15мЩит 1,20 х 1,80мКорзина d 45 смТрёхочковая зона 6,25 мВес мяча 560-650 гДлина окружности мяча 78смЧСС – 1«Налево в обход шагом-Марш!»«Руки на пояс – Ставь!»«На носках – Марш!»«Руки за голову в замок – Ставь!»«На пятках – Марш!»«Руки на пояс – Ставь!»«На внешней стороне стопы– Марш!»«На внутренней стороне стопы – Марш!»«В полуприсяде – Марш!»«В полном присяде – Марш!»«Прыжки на правой ноге – Начинай!»«Прыжки на левой ноге – Начинай!»«Прыжки с ноги на ногу – Начинай!»«Прыжки со сменой ног – Начинай!»«По большому кругу бегом – Марш!»«С высоким подниманием бедра – Марш!» Руки на поясе«С захлёстыванием голени – Марш!»«С выбрасыванием прямых ног – Марш!»«Левым (правым) боком приставными шагами – Марш!»«Скрестным шагом правым(левым) боком – Марш!»«По диагонали с ускорением – Марш!»«Шагом – Марш!»«Налево в обход – Марш!»«На четыре шага вдох, на четыре – выдох, при вдохе встаём на носки руки поднимаем вверх перед грудью, при выдохе руки опускаем через стороны, опускаемся на всю стопу»«Налево (направо) по два – Марш!»**Указание:** Не урони мяч**Требование:** Правильно держи мяч**Примечание:** Проверяю и исправляю ошибки, после команды «Стой!» выполняем передачу мяча двумя руками от груди. Оцениваю лучших**Примечание:** Проверяю и исправляю ошибки. После команды «Стой!» выполняем передачу мяча двумя руками от груди. Оцениваю лучших**Примечание:** После команды «Стой!» выполняем передачу мяча из-за головы. Оцениваю лучших**Примечание:** После команды «Стой!» выполняем передачу мяча одной рукой от плеча (правой). Оцениваю лучших**Примечание:** После команды «Стой!» выполняем передачу мяча одной рукой от плеча (левой). Оцениваю лучших**Указание:** Упражнение выполняем в течение 10 сек. Считаем число движенийПравую руку на прапвое колено, затем меняем руку и ногу.Руки скрестно перед грудью в лучезапястном суставе, по свистку начинаем перетягивать друг другаСпиной к спине, руки скрестно в локтевых суставах, по свистку перетягиваем друг друга в противоположном направленииПередвижение в упоре лёжа, партнёр держит за колениЧСС – 2 |
| **Основная часть 30 мин** |
| 1. Передача и ловля мяча двумя руками от груди. 2 Ведение мяча с изменением направления и скорости3.Мини-баскетболПосле выполнения ведения мяча, передачи и ловли мяча, выполняем игру в квадрат, а затем в баскетбол без бросков в корзину.«Квадрат»перемещение игрокапередача мячапередача мяча4.Д.з. Имитация ведения мяча правой, левой и попеременно | 10'10'9'30''30'' | **Примечание:** Шеренги должны стоять лицом к лицу на расстоянии 3-4 м**Указание:** В момент ловли мяча ученик должен вытянуть обе руки вперёд. Пальцы обеих рук образуют воронку. Следить за летящим мячом. В момент касания мяча пальцев сжать ими мяч, а руки согнуть в локтях, притянув его к груди. Ноги в этот момент слегка согнуты.Инструктирование. Мяч держится на уровне живота, руки слегка согнуты в локтях, пальцы направлены вперёд, ноги согнуты в коленях, одна нога выставлена вперёд. Выпустив мяч, кисти рук выпрямляются, «следуя» за мячом.**Ошибки.** Ловля мяча «за бока», ладони параллельно друг другу, а пальцы выставлены вперёд, что приводит к травме.**Примечание.** Показываю ведение мяча вокруг поворотных стоек.**Указание.** Мяч направляется толчком вниз-вперёд. Сила удара (толчка) постоянная. Мяч контролируется переферическим зрением. При медленном движении мяч ударяется о площадку несколько сбоку от ноги. Команда: «Взять мячи, ведение мяча правой (левой) и попеременно начали!»**Ошибки:** Кисть расслаблена, «шлёпанье» по мячу ладонью, голова опущена (ученик не видит площадку), прямые ноги.Зная способности учащихся, подбираю игроков так, чтобы команды были приблизительно равными по силам. Очко считается в результате серии из десяти передач.ЧСС – 3В результате подвижной игры, совершенствую передачу и ловлю мяча двумя руками от груди, а также развиваю быстроту и ловкость. На класс использую два мяча.**Указание**. Имитируем ведение правой (левой) рукой и попеременно |
| **Заключительная часть 5 мин** |
| Ходьба по залу в медленном темпе. Упражнение на внимание- Руки вверх – «воздух»- Руки в стороны «Вода»- Руки на поясе и в полном присяде «Земля»Подведение итогов: оценить работу учащихся на урокеД.з: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 5' | **Примечание.** Обратить внимание, как в процессе занятий укрепляются кисти, пальцы рук, плечевой и локтевой суставы, позвоночный столбКоманда: Сесть – ЧСС-4«За направляющим на выход из зала шагом Марш!»В упоре на ладонях – 8 разВ упоре на кулаках – 5 разВ упоре на пальцах – 3 раза |