**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** | | | |
| Построение  Рапорт дежурного  Сообщение задач урока  Выполнение строевых приёмов на месте  Теоретические сведения:  - Правила безопасного поведения во время игры в баскетбол  Параметры:  *Ходьба*  Разновидности ходьбы:  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьба на внешней стороне стопы  Ходьба на внутренней стороне стопы  Ходьба в полуприсяде  Ходьба в полном присяде  *Прыжки*  Прыжки на правой ноге  Прыжки на левой ноге  Прыжки с ноги на ногу  Прыжки со сменой ног с продвижением вперёд  *Бег*  Разновидности бега:  Бег с высоким подниманием бедра  Бег с захлёстыванием голени  Бег с выбрасыванием прямых ног  Бег приставными шагами  (левым, правым боком)  Бег скрестным шагом  (левым, правым боком)  Бег с ускорением  Ходьба  Упражнения на восстановление  Упражнения с мячами  *Упражнение 1*  И.п. – основная стойка  Мяч в двух руках перед собой  1.Руки перед грудью  2.Руки вверх левую ногу на носок  3.Руки перед грудью приставить ногу  4.И.п.  5. Руки перед грудью  6. Руки вверх правую ногу на носок  7. Руки перед грудью приставить  Ногу  8.И.п.  *Упражнение 2*  И.п. – ноги на ширине плеч  1. Руки перед грудью  2.Поворот вправо  3. Руки перед грудью  4.И.п.  5. Руки перед грудью  6.Поворот влево  7. Руки перед грудью  8.И.п.  *Упражнение 3*  И.п. – основная стойка мяч в двух руках перед собой.  1.Руки вверх на носки  2.Наклон вперёд  3.Сед руки перед грудью  4.И.п.  *Упражнение 4*  И.п. – основная стойка  1.Упор присев (мяч положить)  2.Упор лёжа  3.Упор присев (мяч взять)  4.И.п.  *Упражнение 5*  И.п. – основная стойка  1.Упор присев  2.Левую в сторону  3.Упор присев  4.И.п.  5.Упор присев  6.Правую в сторону  7.Упор присев  И.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 парах  Армреслинг  Силачи  Лошадки  Рукоходы | 2̕  2̕  1̕  2̕  8-10  Раз  8-10  раз  8-10  раз  8-10  раз  8-10  раз  30''  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 28-15м  Щит 1,20 х 1,80м  Корзина d 45 см  Трёхочковая зона 6,25 м  Вес мяча 560-650 г  Длина окружности мяча 78см  ЧСС – 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 движений  Правую руку на прапвое колено, затем меняем руку и ногу.  Руки скрестно перед грудью в лучезапястном суставе, по свистку начинаем перетягивать друг друга  Спиной к спине, руки скрестно в локтевых суставах, по свистку перетягиваем друг друга в противоположном направлении  Передвижение в упоре лёжа, партнёр держит за колени  ЧСС – 2 | |
| **Основная часть 30 мин** | | | |
| 1. Передача и ловля мяча двумя  руками от груди.      2 Ведение мяча с изменением  направления и скорости    3.Мини-баскетбол  После выполнения ведения мяча, передачи и ловли мяча, выполняем игру в квадрат, а затем в баскетбол без бросков в корзину.  «Квадрат»    перемещение игрока  передача мяча  передача мяча  4.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 – 3  В 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 уроке  Д.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 столб  Команда: Сесть – ЧСС-4  «За направляющим на выход из зала шагом Марш!»  В упоре на ладонях – 8 раз  В упоре на кулаках – 5 раз  В упоре на пальцах – 3 раза |