

Слезенко Светлана Николаевна

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя

общеобразовательная школа № 36 п. Новый Уоян

Республика Бурятия, Северобайкальский район

КОНСПЕКТ УРОКА ПО БАСКЕТБОЛУ 6 КЛАСС

Задачи урока:

1. Совершенствование навыка самоконтроля.
2. Совершенствование техники владения мячом: жонглирование, дриблинг, передачи.
3. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.



Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
<p>Построение, сообщение задач урока.</p> <p>Перебрасывание мяча:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Подбрасываем вверх. 2.Одной ловим другой. 3.Перебрасывание через голову. 4.Перекат мяча. 5.Перебрасывание вперед. 6.Через голову. 7.Вокруг себя (туловища). 8.Жонглирование вокруг обеих ног. 9.Восьмерка между ног (ноги врось). 10.Мяч между ног со сменой рук. 11.Удар об пол, переворот на 360*. 12.Упор рук в мяч - прыжки. 	<p>3 мин</p> <p>10мин</p>	<p>Напоминаем правила техники безопасности.</p> <p>Разминка.</p>



<p>Совершенствование техники владения мячом: жонглирование, дриблинг, передачи.</p> <p>1-ведение без зрительного контроля;</p> <p>2-передачи одной рукой от плеча;</p> <p>3- жонглирование произвольное;</p> <p>4- броски в кольцо с расстояния 1,5 метра под углом 90*</p>	<p>5 мин</p> <p>1мин 15с</p> <p>1мин 20с</p> <p>1мин 15с</p> <p>1мин 25с</p>	<p>Класс делится на 4 команды:</p> <p>(надеваем повязки)</p> <p>Выполнение передачи после ведения (обводим напарника) по сигналу смена.</p>
<p>1.Передача мяча 2руками от груди.</p> <p>2.Передача мяча, кувырок вперед.</p> <p>3.Повторяем 1 задание.</p> <p>4.Дриблинг мяча</p> <p>- на месте;</p> <p>-в хаотичном движении;</p> <p>-в беге.</p> <p>5.Обведение змейкой.</p>	<p>40 с</p> <p>40 с</p> <p>45 с</p> <p>40 с</p> <p>20 с</p> <p>25 с</p> <p>1мин 40с</p>	<p>Класс делится на 2 команды:</p> <p>Руки полностью выпрямленные.</p> <p>Локти опущены вниз.</p> <p>Обводка дальней рукой от соперника.</p> <p>Убрать снаряды.</p>
<p>6.Измерение пульса за 6сек.</p> <p>7.Прыжки на скакалке</p> <p>8.Измерение ЧСС.</p> <p>9.Прыжки на скакалке.</p> <p>10.Отдых</p> <p>11.Прыжки на скакалке.</p>	<p>15с</p> <p>15с</p> <p>2мин</p> <p>15</p>	<p>ЧСС 170-180 ударов в минуту.</p> <p>ЧСС до 170 ударов в минуту.</p>
<p>Встречная передача в параллельной команде.</p> <p>1.Передача крест-накрест.</p> <p>2.Передача мяча об стенку.</p> <p>3.Передача мяча. Игра.</p> <p>4.Передача мяча(берут мяч с руки, забегают за спину и опять передача)</p>	<p>3'30</p> <p>1мин</p> <p>3</p> <p>2</p>	<p>Распределили по цвету маек в одной команде.</p> <p>Перестроение в командах по разному цвету маек.</p> <p>Кто быстрее передаст и мяч вернётся капитану.</p> <p>Команды поменялись местами(те кто стояли, теперь бегают)</p>



<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. 2. Игра «Минутка» 3. Измерение ЧСС 4. Подведение итогов. 5. Домашние задание: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 	<p>5 мин 1 мин 1 мин 2 мин 1 мин</p>	<p>Ориентация во временном пространстве. Разбор ошибок.</p>
--	--	---

