

Тема:
Обучение элементам баскетбола
6 класс

Учитель физической культуры
Добренко Юлия Викторовна
Претендующая на первую категорию

Задачи урока

- Развитие координационных способностей в игровой форме.
- Воспитание культуры поведения учащихся в коллективной игровой деятельности.
- Закрепление навыков ведения мяча с различной высотой отскока.

- Построение. Сообщение задач урока
- Разминка
- Различные виды бега (змейка, бег спиной, челночный, приставными шагами)
- Общие развивающие упражнения
- Специально-беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, захлест голени, выпрыгивание вверх, выпрыгивание в шаге)



Упражнение с мячами

- Перекидывание с руки в руку,
- Наклоны с мячами
- Выпады с проносом мяча
- Перехваты мяча под ногами
- Перекидывание из за спины
- Вращения мяча вокруг талии



Основная часть

Упражнения

наведения мяча:

-переводы мяча под

ногами

-переводы мяча

вперед - назад

-ведение по кругу

перед собой, вокруг
себя , сидя на одном

колене



- По сигналу: ведения мяча- стоя- сидя- лёжа:
- Тоже упражнения левой рукой
- Упражнение зеркало (в парах повторяют друг за другом ведение мяча лёжа, стоя, сидя в различной последовательности)



В парах пытаются друг у друга
выбить мяч



- Работа в 2 группах
- Ведение мяча с обманным движением (обводка защитника с переводом мяча, перед собой или с разворотом. 2 шага, прыжок в кольцо)



Упражнение на осанку

- Ходьба с кубиками на голове
- Ходьба на носочках
- Вис на шведской стенке
- Вис на перекладине



Заключительная часть



Построение.
Подведение итогов урока.
Выставление оценок за урок.