

Учитель *Кабанцов Сергей Викторович*

Конспект урока в 6 классе

Тема урока. Спортивные игры.

- Задачи урока.*** 1. Баскетбол. Совершенствование техники передвижения по площадке в основной стойке баскетболиста, технического приема «остановка в два шага» без мяча и техники поворотов на месте в стойке баскетболиста.
2. Волейбол. Совершенствование техники приема-передачи мяча.

Дата проведения: 12 декабря 2011г.

Место проведения: зал № 1 школы № 204, СПб

Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 6 – 8 мин		
БАСКЕТБОЛ		
<p>1. Краткая беседа на тему «Содержание и требования учебной программы по баскетболу. Правила безопасного поведения на уроках баскетбола».</p> <p>2. Сообщение задач урока.</p> <p>3. Ходьба в колонне по одному (обычная с переходом на ускоренную).</p> <p>4. Медленный бег с изменением направления движения.</p> <p>5. Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания.</p> <p>6. перестроение в четыре колонны в движении, остановка, поворот (налево и направо). Общеразвивающие упражнения в шеренгах.</p> <p>7. перестроение в колонну по одному (или по два). Беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением по диагонали зала.</p> <p>8. И.п. – руки согнуты в локтях, кисти повернуты ладонями вверх, пальцы вытянуты и разведены. Представьте, что на каждой ладони лежит по тугой пружинке, которую нужно сжать. Как только пружинки будут сжаты, пальцы, не выдерживая усилия, произвольно</p>	1,5 – 2 мин	<p>Учитывая специфику баскетбола, следует избегать непрерывного движения по периметру зала в одном направлении и одним способом.</p> <p>Смену направления и способов движения целесообразно производить в точках пересечения линий разметки, чередуя движение вдоль площадки, поперек нее и по диагонали.</p> <p>Движения медленные, но с большим напряжением.</p>

<p>разжимаются. Пружинки выскакивают из рук вверх.</p> <p>9. И.п. – руки перед грудью предплечьями вверх, пальцы сцеплены. Волнообразное движение руками вправо-влево.</p> <p>10. И.п. – руки согнуты, кисти пере грудью сжаты в кулак. 1 – резко поднять руки вверх-наружу, ладонями вперед, пальцы врозь, 2 – 4 – опустить через стороны вниз в и.п.</p> <p>11. И.п, – о.с. Круги руками вперед и назад.</p>		<p>Амплитуда больше</p>
Основная часть		
<p><i>Закрепление техники передвижения по площадке в основной стойке баскетболиста</i></p> <p>Упражнения:</p> <p>1. Выполнить основную стойку на месте без мяча.</p> <p>2. передвижения в основной стойке приставными шагами вправо, влево, вперед, назад.</p> <p>3. переход с передвижения правым на передвижение левым боком через 2 – 4 приставных шага и т.д.</p> <p>4. Два приставных шага вправо, шаг назад и т.д., чередуя направление движения и количество шагов.</p>	<p>2 – 3 мин</p>	

Закрепление технического приема «остановка в два шага» (без мяча)

Упражнения:

1. Остановка в два шага без мяча.
2. В ходьбе на противоположную боковую линию площадки остановка в два шага по звуковому сигналу (свистку).
3. остановка в два шага в заданном месте после равномерного бега по прямой с использованием зрительных ориентиров.
4. Остановка в два шага после небольшого ускорения.

Закрепление техники поворотов на месте в стойке баскетболиста

Упражнения:

1. В стойке баскетболиста повороты с мячом вперед и назад на 90° и 180°.
2. В круговом построении после поворота на 180° выполнить передачу мяча из рук в руки сзади стоящему учащемуся.

Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест

Упражнения:

1. ловля и передача мяча в парах на месте с

3 – 5 мин

3 – 5 мин

Исходное положение – левая нога впереди, правая сзади. Выполнить широкий шаг правой ногой через линию разметки площадки и короткий, стопорящий шаг левой ногой.

Упражнение выполнять в одношереножном строю.

Для закрепления ловли и передачи мяча используются построения в шеренгах, колоннах, кругах, треугольниках и квадратах.

Выбор построения зависит от численности

<p>шагом вперед.</p> <p>2. Построение во встречных колоннах по 4 – 6 человек. Передача мяча со сменой мест. После передачи учащиеся перемещаются бегом:</p> <p>а) в конец своей колонны; б) в конец встречной колонны.</p> <p>3. Построение по кругу, один обучаемый в центре. Кругов может быть два, на каждой половине площадки. Стоящий в круг обучаемый (1) передает мяч стоящему в центре и перебегает на его место. Стоящий в центре, поймав мяч, передает его следующему участнику, стоящему в круге, и перебегает на его место и т.д.</p>		<p>занимающихся и количества имеющихся мячей.</p> <p>Упражнения:</p> <p>Учащиеся стоят в двух шеренгах, лицом друг к другу, на расстоянии 5 – 6 метров. Ловля мяча осуществляется с одновременным сгибанием ног и является началом передачи.</p> <p>Передачи выполняются один раз справа налево, а затем слева направо.</p> <p>Добиваться правильного своевременного передвижения к мячу с касанием его сверху над лицом; синхронное и плавное выпрямление ног, туловища и рук.</p> <p>Сильные учащиеся, усвоившие технику.</p> <p>Более слабые игроки.</p> <p>Изменять траекторию и направление.</p> <p>После передачи учащиеся становятся в конец своей колонны.</p>
ВОЛЕЙБОЛ		
<p>Подводящие упражнения:</p> <p>1. В парах. Передача мяча вперед-вверх партнерам, расстояние 3 м по средней траектории. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, и направление незначительно изменяется.</p>	<p>10 мин</p> <p>2 мин</p>	

<p>2. передача мяча в стену: – попадание в мишень на стене; – без мишени расстояние 2 м (потом – 2,5 – 3 м).</p> <p>Упражнения по технике:</p> <p>1. Передача через сетку. Расстояние между партнерами 2 – 3 м.</p> <p>2. Передача мяча между встречными колоннами. Расстояние между направляющими в колоннах 2 – 3 м.</p> <p>3. То же, но после передачи учащиеся переходят во встречную колонну.</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p>	
Заключительная часть		
<p>Построение, подведение итогов, выставление оценок. Организованный уход.</p>	<p>1 – 2 мин</p>	