

План – конспект урока

10класс

Тип урока: Спортивная игра баскетбол.

Цель урока: Совершенствование двигательных навыков и умений в баскетболе.

Задачи урока:

- 1) Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте и в движении.
- 2) Совершенствование тактических действий «быстрый прорыв», взаимодействие двух игроков против двух
- 3) Развитие физических качеств координации, ловкости, быстроты, силы.
- 4) Воспитание – дисциплинированности, трудолюбия, интереса к занятиям, чувство коллективизма.

Место проведения: спортивный зал МОУ СОШ №44.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, секундомер, свисток.

Проводит учитель физической культуры Кулишов С. Г.

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
В В О Д Н О - П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т	Организовать занимающихся.	Сообщение задач урока.	3 мин	В круг - Становись! Напра-Во! За направляющим шагом марш! Нале-Во! В обход марш! По ходу движения взять мячи. Дистанция 2 метра.
	Подготовить функциональные системы организма.	Ходьба: - На носках, вращение мяча вокруг шеи	30сек	На носках! Смотреть вперед, подниматься выше! Мяч передавать с руки на руку!
	Укрепить мышцы туловища.	- На пятках, вращение мяча вокруг туловища	30 сек	На пятках! Смотреть вперед, носки тянуть вверх, ноги прямые. Мяч передавать с руки на руку!
	Формировать навык правильной осанки.	- Перекаты с пятки на носок, мяч перед грудью, перебрасывать мяч с руки в руку - Мяч на вытянутых руках вверх... на каждый шаг	30 сек 30 сек	Спина прямая, кисти расслаблены, на носках подниматься выше. Руки прямые! Дистанция 2 шага, амплитуда

Б	Восстановление дыхания	<p>отведение мяча назад</p> <p>- На каждый шаг повороты вправо, влево, мяч перед собой на вытянутых руках</p> <p>- На каждый шаг наклон, мячом касаться пола</p> <p>Бег:</p> <p>- Передача мяча с руки в руку</p> <p>- Подбрасывать мяч вверх, хлопок, поймать мяч</p> <p>- Захлест голени, мяч перед грудью</p> <p>- С высоким подниманием бедра мяч на вытянутых руках перед грудью</p> <p>- Правым боком в защитной стойке, мяч перед грудью</p> <p>- Левым боком в защитной стойке, мяч перед грудью</p> <p>- Ускорение с ведением мяча правой рукой</p> <p>- Ускорение с ведением мяча левой рукой</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>1-3 руки дугами наружу вверх, вдох</p> <p>4 полунаклон, руки вниз, выдох</p>	<p>30сек</p> <p>30сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 минута</p>	<p>больше, ногу ставить на полную стопу!</p> <p>Руки прямые! Дистанция 2 шага, амплитуда шире, шаг шире!</p> <p>Ноги прямые, носок на себя! Дистанция 2 метра!</p> <p>Бегом - марш! Дистанция 2 метра.</p> <p>Дистанция 2 метра!</p> <p>По диагонали захлест голени - марш! Чаше! Смотреть вперед! Дистанция 2 метра!</p> <p>По диагонали с высоким подниманием бедра - марш! Бедро поднимать выше, чаще, дистанция 2 метра.</p> <p>По диагонали правым боком в защитной стойке мяч перед грудью – марш!</p> <p>По диагонали в защитной стойке мяч перед грудью – марш!</p> <p>По диагонали, ускорение с ведением мяча – марш! Ведение ниже, смотреть вперед!</p> <p>По диагонали, ускорение с ведением мяча – марш! Ведение ниже, смотреть вперед!</p> <p>Направляющие короче шаг! Выполняем самостоятельно! Вдох!</p> <p>Выдох!</p>
---	------------------------	--	--	---

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	Совершенствовать технику передачи и ловли мяча от груди	Перестроить из одной колонны в две	30 секунд	Через середину зала в колонну по два, интервал, дистанция – 4 метра –
		- И.п. – правая нога впереди, передача и ловля мяча от груди	15раз	Смотреть вперед! Ловить мяч фалангами пальцев.
		- И.п. – стойка ноги врозь (стойка баскетболиста), передача мяча двумя руками отскоком от пола	15 раз	Смотреть вперед! Мяч не поднимать выше груди.
		- И.п. – левая нога впереди, передача мяча правой рукой	15 раз	Ловить мяч правой рукой при приеме мяча правая рука слегка согнута в локтевом суставе
		- И.п. – правая нога впереди, передача мяча левой рукой	15раз	Ловить мяч левой рукой при приеме мяча левая рука слегка согнута в локтевом суставе
		-И.п. – сидя ноги врозь , передача мяча двумя руками от груди.	15 раз	Смотреть вперед! Ловить мяч фалангами пальцев.
		-И.п. – лежа на животе, передача и ловля мяча двумя руками.	15 раз	Смотреть вперед! Ловить мяч фалангами пальцев.
		Нале – Во!, На пра –Во! За лицевую линию сомкнись!	30сек	
		-В парах с лицевой линии , «быстрый прорыв»	4 раза	Передача мяча рукой по отношению к партнеру ближней рукой, бросок в кольцо – дальней. 5-6 передач. В завершении атака на противоположное кольцо. – короткая передача. После атаки уходят за лицевую линию
		-В парах с лицевой линии , «быстрый прорыв»	4раза	Длинная передача мяча из-за боковой линии волейбольной площадки. В завершении атака на кольцо.
Повысить эмоциональное состояние детей. Воспитывать чувство				

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	коллективизма, стремление к победе	Перестроение в четыре колонны.	30сек.	Две команды на противоположных сторонах баскетбольной площадки. По сигналу учителя начинают броски по кольцу. Кто бросает тот и подбирает мяч и передает следующему. Вся команда громко сообщает о каждом забитом мяче
		-Взаимодействие двух игроков против двух.		
		Игра баскетбол	7-8минут	
		Игра на точность попадания	2минуты	
		-Подведение итогов урока, отметить лучших, выставить оценки. Домашнее задание – подтягивание на перекладине	2минуты	

--	--	--	--	--