

Конспект урока по баскетболу для учащихся 10-го класса
Учитель физической культуры: Стародубова Н.С.

Дата проведения: 25.01.2017 г.

Время проведения: 10ч.20мин. – 11ч.05мин.

Место проведения: спортзал МБОУ СОШ №3 п. Эльбан

Тема урока: «Баскетбол. Бросок в движении после двух шагов».

Цель урока: Научить основам спортивной игры баскетбол.

Задачи урока:

1. Совершенствовать технику ведения, ловли и передач, технику броска в кольцо с двух шагов.
2. Развивать координационные способности, ловкость.
3. Воспитывать морально - волевые качества – смелость, честность, решительность, чувство товарищества, взаимопонимание.

Части урока №п/п	Содержание урока	Дозиро вка	Организационно-ме тодические указания
1.	2.	3.	4.
<u>Подготовительная часть.</u>			
8-10 мин	1. Построение, приветствие, сообщение целей и задач урока.	2'	Построение в шеренгу по росту. Следить за равнением в шеренге.
	2. Ходьба в колонне по одному:	2'	Идти строго в одной колонне, соблюдая дистанцию.
	- на носках	30"	Руки за головой, кисти в замок
	- на пятках	30"	Руки за спину, взяться за локти
	- на внешней стороне стопы	30"	Руки на поясе, спину держать прямо
	3. Бег медленный равномерный	1'	В среднем темпе, без ускорений
	4. Разновидности бега		
	- приставным шагом правым боком	30"	Выполнять по кругу в стойке защитника
	- приставным шагом левым боком	30"	Выполнять по кругу в стойке защитника

	- поочередно правым и левым боком	30"	Выполнять в стойке защитника
	- спиной вперед	30"	Смотреть вперед через левое плечо
	- бег с высоким подниманием бедра	30"	Бедро под 90°
	- бег с захлестыванием голени назад	30"	Пятками касаться ягодиц
	- скрестным шагом правым и левым боком	30"	
	- восстановление дыхания	1 кр.	Руки через стороны вверх-вдох, вперед вниз-выдох.
	5.ОРУ в движении по кругу		
	1) Кисти в «замок» - круговые вращения кистями	8-10 раз	
	2) Руки в стороны – сгибание и разгибание пальцев рук.	10-12 раз	Руки прямо в сторону, спину держать прямо
	3) Руки к плечам – круговые вращения в плечевых суставах	10-12 раз	Большие круги локтями, лопатки соединяются.
	4) Правая рука вверх, левая вниз – рывки руками.	10-12 раз	Руки прямые, в локтях не сгибать
	5) Руки в стороны - рывки руками.	10-12 раз	Руки прямые в локтях не сгибать
	6) Руки перед грудью, правая сверху, левая снизу – ходьба с поворотами.	10-12 раз.	Спина прямая
	7) Ходьба с наклоном вперед	8-10 раз.	Ноги прямые в коленях не сгибать
	8) Ходьба с выпадами правой, левой ногой	10-12 раз	Выпады глубже
<u>Основная часть</u>			
30-33 мин.	Комплекс упражнений с мячом в движении по кругу:		
	1. Вращение мяча по восьмерке между ногами	8-10 раз	Выполнять в ходьбе, мяч вкладывать из руки в руку, в ладонь.
	2. Вращение мяча вокруг корпуса справа-налево и наоборот	8-10 раз	Мяч вкладывать в ладонь руки сзади сбоку.
	3. Вращение мяча вокруг головы справа-налево и наоборот.	8-10 раз	Мяч встречать рукой сзади сбоку.

	4. Ведение по кругу (по периметру баскетбольной площадки) шагом:		
	- правой рукой	30"	
	- левой рукой	30"	
	- с правой стороны на левую и наоборот.	30"	
	- под ногами	30"	
	5.Ведение с изменением направления и скорости правой и левой рукой		По диагонали ведения в беге, по прямой ведение в шаге. На углу поменять руку.
	6. Ловля и передача мяча:		
	- двумя руками от груди	6-8 раз	Передать точно на грудь партнера.
	- двумя руками точно сверху из-за головы	6-8 раз	Передать на грудь партнера.
	- двумя руками с отскоком от пола (от груди и сверху)	6-8 раз	Мяч посылаем ближе к партнеру
	- правой рукой от плеча	6-8 раз	Левая нога вперед, передача на грудь партнера
	-левой рукой от плеча	6-8 раз	Правая нога вперед, передача на грудь партнера
	- передача двух мячей одновременно		
	а)1-й номер сверху, 2-й - снизу	6-8 раз	
	б) 1-й номер снизу, 2-й - сверху	6-8 раз	
	в)1-й номер от груди, 2-й - сверху	6-8 раз	
	г)1-й номер сверху, 2-й - от груди		
	7.Ведение и передача мяча в парах с обводкой партнера:		
	- ведение мяча справа и обводка справа		Обвести партнера, довести мяч до своего места, выполнить поворот, передать мяч двумя руками от груди.
	- ведение мяча слева и обводка слева		
	8.Бросок в кольцо в движении с двух шагов в прыжке.		Первые номера выполняют бросок в дальнее кольцо, с отскоком от щита, вторые в

			противоположное кольцо.
	9.Ведение мяча с обводкой стоя и броском в кольцо в прыжке с двух шагов.		Ведение выполнять дальней рукой от стойки. Выполнять ведение в обе стороны, бросок выполнять в оба кольца. После броска баскетболист с ведением возвращается в свою колонну
	10. Учебная игра 5×5		Играют на всю площадку
<u>Заключительная часть</u>			
2-3 мин.	1. Построение		Построение по росту, держать равнение в шеренге.
	2. Рефлексия. Подведение итогов занятия, выводы, замечания		Подвести итоги, сделать выводы, выделить лучших.
	3. Организованный уход.		