

План-конспект урока физической культуры.

Школа: МБОУ СОШ №121

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ №121

Дата проведения: 29.09.14

Класс: 10 А

Продолжительность урока: 40 минут

Раздел урока: Спортивные игры (баскетбол)

Номер урока: 14.

Тип урока: комбинированный

Цель урока: Способствовать совершенствованию передвижений и остановок игрока, ведения и передач мяча.

Основные задачи урока:

Образовательные:

- совершенствование техники ведения мяча в движении, броска мяча по кольцу после ведения;
- совершенствование техники передачи мяча в движении двумя руками с отскоком от пола.

Оздоровительные:

- способствовать развитию координационных способностей, скорости передвижения, выносливости;
- способствовать развитию концентрации внимания
- укрепление мышц верхних и нижних конечностей:

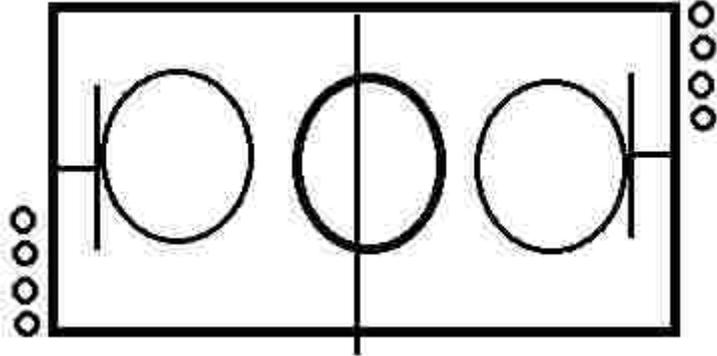
Воспитательные:

- эстетическое воспитание личности;
- приобщение учащихся к ЗОЖ.

Необходимое оборудование инвентарь: баскетбольные мячи (по количеству учащихся), секундомер, свисток

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (12 минут)			
Организационный момент	Построение. Приветствие. Сдача рапорта. Сообщение задач урока.	1'	Построение в одну шеренгу. Проверить наличие учащихся по списку. Обратит внимание на внешний вид: спортивную форму, обувь.
Организация занимающихся. Формирование правильной осанки.	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом.	30"	Строевая стойка (пятки вместе, носки врозь, руки по швам, спина прямая).
Подготовка организма к	Ходьба:		Равнение в колонне, соблюдать дистанцию.

<p>основной части занятия.</p> <p>Подготовить кисти, пальцы к работе с мячом</p> <p>Подготовить суставы к предстоящей работе</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обычным шагом - на носках - строевым шагом - на носках - обычным шагом - бег по залу <p>Упражнения в беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> - попеременные круговые движения рук вперед - попеременные круговые движения рук назад - одновременные круговые движения рук вперед - одновременные круговые движения рук назад - передвижения скрестным шагом, руки в стороны - обычным шагом 	<p>15"</p> <p>15"</p> <p>15"</p> <p>15"</p> <p>15"</p> <p>30"</p> <p>15"</p> <p>15"</p> <p>15"</p> <p>15"</p> <p>15"</p>	<p>«Нале-во! В обход по залу шагом марш!»</p> <p>«На носках, марш!», руки на пояс</p> <p>«Строевым, марш»</p> <p>«На носках, марш!», руки на пояс</p> <p>«Обычным шагом, марш»</p> <p>В медленном темпе. Пальцы рук сцеплены, кругообразные движения кистями</p> <p>Упражнения выполняются по диагонали и далее в обход налево. Вдаль лицевой линии – приставным шагом, вдаль боковой линии спиной вперед. Упражнения выполняются на каждый подскок, амплитуда широкая, руки прямые.</p> <p>Шаги частые, скручивание туловища в противоположную сторону на каждый шаг</p> <p>По ходу шага взять мячи</p>
<p>Совершенствовать специальные координационные движения баскетболиста</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. перевод мяча с руки на руку - вокруг туловища - между ног - вокруг голени 2. Ускорение по диагонали с ведением мяча 3. Бросок мяча в район центрального руга, после первого отскока поймать мяч и перейти на ведение мяча 	<p>15"</p> <p>15"</p> <p>15"</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Стараться, чтобы мяч не задевал туловище</p> <p>Перевод на каждый шаг, стараться переходить на бег</p> <p>Шаг мелкий, частый</p> <p>Во время ускорения сделать один оборот на 360 °, 2 оборота на 360 °</p> <p>По диагонали и далее в обход налево</p>
<p>Восстановить дыхание</p>	<p>Ходьба по залу</p>	<p>1'</p>	<p>Через середину зала в колонну по два</p>

Основная часть (25 минут)			
Совершенствовать передачи мяча двумя руками от груди и с отскоком от пола	1. первые номера стоят на лицевой линии к противоположному кольцу, вторые номера располагаются напротив первых на расстоянии 3 м. у каждого номера мяч. Сохраняя дистанцию 2-ые номера продвигаются спиной вперед, а 1-ые номера лицом вперед к противоположному кольцу	8'	1-ые номера передают мяч своему партнеру с отскоком от пола, а 2-ые – одновременно мяч 2-мя руками от груди. Достигая противоположной лицевой линии, номера меняют вид передач и выполняют в обратную сторону.
Совершенствование передач и упр. на концентрацию внимания	2-ые номера стоят на лицевой линии, лицом к противоположному кольцу, 1-ые номера располагаются напротив 1-ых на расстоянии 3-х метров. У каждого номера мяч. Сохраняя дистанцию, 1-ые номера продвигаются спиной вперед, а 2-ые номера к противоположному кольцу	8'	Последовательность передач для 1-ых номеров следующая – с отскоком от пола, 2-мя руками от груди, с отскоком от груди... Последовательность передач для 2-ых номеров следующая – двумя руками от груди, с отскоком от пола, от груди, с отскоком...
Совершенствовать технику ведения мяча	Первые игроки команд выстраиваются в шеренгу на противоположных лицевых линиях. По сигналу преподавателя одновременно с разных сторон стартуют 1-ые номера с ведением мяча оббегают разметочные линии баскетбольной площадки (трапецию и круги). Обежав последний круг, игрок выполняет бросок в движении после 2-х шагов. Независимо от попадания, игрок подбирает мяч и с ведением становится в конец противоположной команды.	8'	 <p>Вторые и все последующие номера начинают движение после того, как игрок остановился у лицевой линии. Упр. выполняются 2 раза правой рукой, а в обратную сторону – ведение левой рукой.</p>
Заключительная часть (3 минуты)			
Восстановить дыхание.	Ходьба по залу с заданиями	1'30"	По сигналу «Хоп!» преподаватель засекает; занимающиеся идут по залу, про себя отсчитывают время, если они считают, что 1' про-

			шла – делают шаг в сторону и останавливаются.
Восстановление организма после работы	Построение в одну шеренгу Домашнее задание. Организованный выход из спортивного зала	1'30"	Команда: “В одну шеренгу стройся”. Обратить внимание занимающихся на часто встречающиеся ошибки, указать пути их устранения. Подвести итоги урока, отметить самых старательных и активных.