

План-конспект урока по физической культуре в 10 классе  
Преподаватель: Чернявская Наталья Николаевна

Тема: «Обучение тактическим взаимодействиям в нападении»

Задачи урока:

**Цель урока:** овладеть навыками технико-тактического взаимодействия в спортивной игре баскетбол.

**Задачи урока:**

- 1) совершенствовать технику владения мячом (ведение и передачи);
- 2) совершенствовать бросок одной рукой в движении после выполнения «двух шагов»;
- 4) обучить тактическим взаимодействиям в нападении: «скрестный проход»
- 5) развивать скоростно-силовые качества и координационные способности, сопряженные с формированием двигательных навыков.

Используемые пед. технологии: игровая, групповая.

Время проведения: 45 мин.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи, свисток

Части урока	Содержание	Дозировка	О.М.У
Подготовительная часть (10 мин.)	1. Построение.	30 сек.	«Становись!»  Команда: “Направо!” “Налево в обход шагом марш!” Следить за осанкой Спину держать прямо, вперед не наклоняться Голову не опускать, на пол не смотреть. Колени не сгибать. Назад не отклоняться. Руки произвольно
	2. Сообщение задач урока.	30 сек.	
	3. Передвижения: – ходьба обычным шагом – ходьба на носках, руки на поясе – ходьба на пятках, руки за голову – ходьба на внешней части стопы – ходьба на внутренней части стопы	2 мин.  2 мин. 1,5 мин. 1,5 мин. 1,5 мин. 30 сек.	
	4. Специальные беговые упражнения: – с высоким подниманием бедра; – с захлестыванием голени назад; – правым боком;		

	<p>– левым боком;  – скрестным шагом правым, левым боком;  – спиной вперед, поворот на 180о – ускорение.</p> <p>5. ОРУ с мячами (приложение 1)  6. Упражнение «Быстрые руки» (см. приложение 2).</p> <p>7. Ведение мяча:  – правой, левой рукой;  – спиной вперед;  – правым боком левой рукой;  – левым боком правой рукой;</p> <p>8. Ускорение:  - подбросить мяч вверх–вперед,  - выполнить ускорение и поймать мяч.</p>		<p>Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону.</p> <p>По ходу взять мячи.  Менять сторону вращения.  Менять траекторию.  Не дать мячу упасть на пол.</p> <p>Ведение выполнять по периметру баск. площадки.  Не хлопать кистью по мячу, мяч толкать вниз.  Вести мяч без зрительного контроля.</p> <p>Выполнять по сигналу.  Не давать ему упасть на пол.</p>
<p>Основная часть  (30 мин.)</p>	<p>9. Перестроение в 2 шеренги  I. Совершенствование передачи-ловли мяча на месте</p> <p>Упражнения в шеренгах по двое:</p> <p>а) «жонглирование»  - одна группа- жонглирование двумя мячами;  - другая группа – «пресс»  - группы меняются упражнениями.</p>	<p>10 мин.   10 мин.  10 мин.</p>	<p>Амортизировать движение рук и ног при ловле.  Ловить мяч в прыжке вытянув руки.</p>

	<p>б) передача мяча от груди с отскоком;  в) передача мяча по высокой траектории полета;  г) передача двух мячей одновременно:</p> <p>- одна группа – передача мяча от груди с отскоком,  -вторая группа с высокой траекторией полета.  –группы меняют передачи.</p> <p>г) одна группа-передача мяча от груди,  -вторая группа с высокой траекторией полета.  –группы меняют передачи</p> <p>II. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.</p> <p>1. Перестроение в 2 колонны (встать за лицевой линией).  2. Передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу, подбор.  3. Ведение 2 шага, передача мяча на ускорение, бросок по кольцу, подбор мяча</p> <p>4. «скрестный проход» (Приложение 3)</p>		<p>Выполнить передачу мяча в шаге,  Ловить мяч, двигаясь навстречу; мяч встречать как можно дальше от себя.</p> <p>Ловить мяч в прыжке над головой, за голову руки не заводить.  Быть внимательнее.</p> <p>Не допускать пробежек.  При броске выше траектории, подбор осуществлять ближе к щиту в прыжке.  Завершая движение толкнуться вверх, несколько назад, второй шаг выполнять в безопасном положении.  Передачу выполнить по высокой траектории.  Ловить мяч в прыжке.  Выполнить</p>
--	--	--	--

	<p>III. Совершенствование игровых способностей в учебной игре "Баскетбол".</p>		<p>прицеливание перед броском.</p> <p>Бросающий идет на подбор, переходит на передачу, пасующий на бросок.</p>
<p>Заключительная часть (5 мин.)</p>	<p>1. Построение, подведение итогов урока.  2. Выставление оценок ученикам за урок.  3. Домашнее задание:  а) отжимания;  б) приседание на одной ноге «пистолетик»</p>	<p>2 мин.  2 мин.  1 мин.  10-15 раз  20-25 раз</p>	<p>"Становись!  Равняйся!  Смирно!"</p> <p>"Урок окончен. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!"</p>

### Приложение №1\*

Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами.

Каждое упражнение выполняется по 6-8 повторений.

1. И. п.: узкая стойка, мяч в руках впереди.

1 — кисти вниз, 2 — и. п., 3 — кисти вверх, 4 — и. п.

2. И. п.: узкая стойка, мяч в руках внизу.

1 — согнуть руки в локтевых суставах до касания мячом груди,

2 — выпрямить руки вверх, 3 — руки с мячом к груди, 4 — и.п.

3. И. п.: узкая стойка, мяч в руках.

1 — руки вперед, 2 — руки вверх, прогнуться, 3 — руки вперед,

4 — и.п.

4. И. п.: широкая стойка, мяч в руках сверху.

1 — наклон вправо, 2 — и.п., 3 и 4 — то же влево.

5. И. п.: широкая стойка, мяч в руках впереди.

1 — поворот вправо, 2 — и.п., 3 — поворот влево, 4 — и.п.

6. И. п.: широкая стойка, мяч в руках.

1 — наклон вперед, мяч на пол, 2 — выпрямиться, 3 — наклон вперед, мяч в руки, 4 — и.п.

7. И. п.: узкая стойка, мяч в руках.

1 — наклон вперед, 2 — присед, 3 — наклон вперед, 4 — и.п.

8. И. п.: узкая стойка, мяч в руках.

1 — прыжком ноги врозь, руки вперед, 2 — прыжком ноги вместе, руки вверх, 3 — прыжком ноги врозь, руки вперед, 4 — прыжком и.п.

## Приложение № 2

Упражнения, направленные на улучшение владения мячом.

«Быстрые руки».

1. Переводы мяча за спиной.
2. Переводы мяча за головой.
3. Перехваты мяча.

И. п.: широкая стойка, ноги согнуты, мяч в руках сзади внизу. Выполняется перехват в хват спереди, затем снова сзади и т.д.

И. п.: широкая стойка, ноги согнуты в коленях, мяч между ног, удерживается хватом одной рукой спереди, второй сзади. Перехват с поворотом туловища и со сменой рук.

4. Упражнение «восьмерка». И. п.: широкая стойка, ноги согнуты в коленях, мяч в руках. Выполняется передача мяча из одной руки в другую между ног по восьмерке. Причем мяч передается спереди назад.

5. «Обратная восьмерка». И. п.: то же. Мяч передается сзади вперед.

6. Передачи двумя мячами в стену. Передачи выполняются двумя руками от груди. Мячи при передачах должны перемещаться параллельно друг другу (облегченный вариант — с отскоком от пола по одной траектории).

7. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока (возможен вариант с полной остановкой мяча на полу и затем ударом возобновление ведения).

8. Ведение мяча на месте с переводом из одной руки в другую между ног, за спиной, с переводом в одну сторону и обратно, из руки в руку.

9. Ведение мяча в движении на ограниченном пространстве: с изменением высоты отскока, направления, скорости ведения.

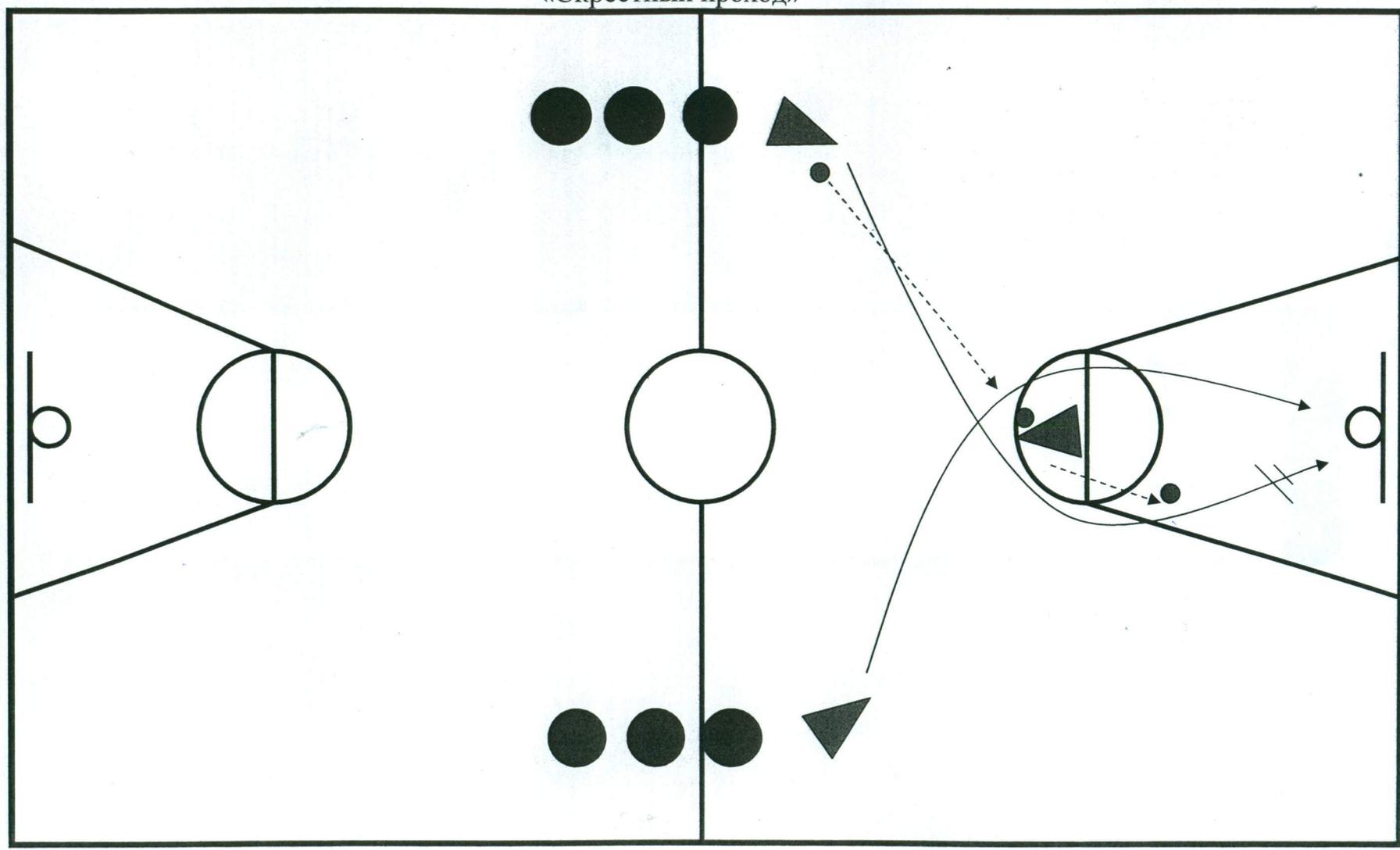
10. Осуществление дриблинга против визуального противника (на ограниченном пространстве).

мяча (в парах, на ограниченном пространстве).

---

Приложение № 3

«Скрестный проход»



1. —————> — «Боковой заслон» 2. - - - - -> — передача мяча 3. —||—> — атака кольца