Конспект урока по физической культуре в 10 классе /юноши/

Раздел: Спортивные игры.

Тема: Баскетбол.

Цель:

- воспитание всесторонне развитой личности;

- укрепление здоровья учащихся через игру в баскетбол.

Задачи урока:

Образовательная:

Общая физическая подготовка учащихся (ОФП).

Совершенствование техники передачи мяча в движении .

Совершенствование техники ведения мяча два шага с броском в кольцо.

Воспитательная:

Воспитание целенаправленности.

Стремление достижения цели, ответственности, дисциплинированности, аккуратности, толерантности.

Оздоровительная:

Укрепление опорно- двигательного аппарата, мышечной и сердечно сосудистой системы.

Развивающая:

Развитие быстроты, ловкости, координации, выносливости и силы.

Место проведения: сп/зал

Дата проведения: 18 марта 2011г.

Время проведения: 8:00-8:40.

Инвентарь: б/м, г/скамейки, коврики, магнитофон.

Преподаватель: Мухаметшина Л.Н.

учитель первой квалификационной категории.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Частные задачи | содержание | дꞌ | О.М.У. |
| Подготовительная  Часть -12ꞌ | Организовать внимание учащихся.  Подготовить организм к предстоящей работе.  Развитие силовых способностей | Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Напомнить т/б.  Замер пульса.  Строевые приемы:  Напра-во  Нале-ао  Кру-гом  Пол поворота напра-во  Нале-во  Пол поворота напра-во  Упражнения в ходьбе с б/м.  -вращение мяча произвольно  -на носках, мяч вверх  - на пятках, мяч сзади за спиной.  -4 на носках, 4на пятках мяч вперед.  Упражнения в беге с б/м.  -медленный бег, мяч в правой.  -перебрасывание мяча с правой на левую, с левой на правую руку.  -перевод мяча с правой на левую за спиной, с левой на правую.  -приставным шагом правым боком, мяч вперед.  - то же левым боком.  -спиной вперед, мяч перед собой.  -бег скрестно правым боком, мяч перед собой.  -то же левым боком.  -медленный бег со сменой направления движения.  -медленный бег с переходом на спортивную ходьбу.  -ходьба.  Перестроения в две колонны для О.Р.У. с г/скамейками.   1. И.П. О.С. скамейка слева.   1-скамейка вверх  2-скамейка справа  3-скамейка вверх  4- И.П.   1. И.П,О.С.- скамейка вверх.   1-выпад влево с наклоном.  2- И.П.  3-выпад вправо с наклоном.  4-И.П.   1. И.П. О.С. –скамейка вверх   1-выпад вперед левой ногой, скамейка вверху.  2- И.П.  3-выпад перед правой  4-И.П.   1. И.П. О.С. скамейка вверху   1-присед, скамейка вверху.  2-И.П.  3-4 то же.   1. И.П, сед на скамейке ноги врозь, руки на плечи вперед.   1-наклон вправо.  2-вперед.  3-влево.  4. И.П.  6. И.П. упор лежа  стопы на скамей-  ке.   1. Сгибание рук в локтевом суставе. 2. И.П.   3-4 то же.  7 . И.П. О.С. слева.  - прыжки скрестно  через скамейку.  8. И.П.- скамейка про-  дольно.  1-прыжок вверх сто-  пы вместе.  2-И.П.  3-4 тоже.  9. И.П. правая нога на  скамейке.  Поочередная смена ног.  10. И.П.- стоя лицом к скамейке, оббегание скамейки за направляющим. | 1ꞌ  30ꞌꞌ  30ꞌꞌ  0,5кр  0,5кр  0,5кр.  0,5кр.  1кр.  0,5кр  0,5кр  0,5кр.  0,5кр.  0,5кр.  0,5кр.  0,5кр.  1ꞌ  1кр.  1кр.  16р  16 р  16р.  16р.  16 р.  20 р.  20 р.  20 р  2 р. | Обратить внимание на внешний вид и дисциплину.  Четкое выполнение команд.  Упражнение выполняется под музык.сопровождение.  вперед и назад  спина прямая.  следим за осанкой  руки прямые, слушать счет.  Соблюдать интервал  На мяч не смотреть.  Бег на носках, мяч не терять.  Шире шаг, осанка.  Смотрим ч/з левое плечо.  Соблюдать интервал.  Слушать внимательно  учителя.  Восстановление дыхания.  Упражнения под музыку, под счет, ноги в коленях не сгибать.  Соблюдать координацию, слушать счет, руки прямые.  Руки прямые.  Следить за осанкой.  Руки прямые, ноги в коленях не сгибать.  Спина прямая, слушать счет, голову не опускать.  Руки согнуты в локтях.  Интервал соблюдать,  прыгать как можно выше, руки согнуты в локтях.  Начинать упражнение и заканчивать по свистку.  По свистку учащиеся стоя перед скамейкой в шеренге , по свистку за направляющим должны обежать скамейку, и встать на свои места . Чья команда быстрее встанет на свои места та и победит. |
| Основная часть-25ꞌ | Совершенствование техники передач  в движении. | -передача мяча от груди в парах с последующим добиванием в кольцо с двух шагов.  -передача мяча в пол с последующим выполнением технике два шага с броском в кольцо. | 2р.  2р. | Передачи выполнять лицом к щиту на пол метра вперед . |
|  | Совершенствование технике ведения мяча два шага с броском в кольцо.  Провести игру с целью совершенствования двигательных действий. | Ведение мяча два шага с атакой на кольцо.  - с правой стороны площадки  - с левой стороны площадки в обратную сторону.  -восьмерка через центр.  -передача мяча от груди,  Ускорение по прямой под кольцо , ловля мяча выполнение два шага с броском по кольцу.  Игра по упрощенным правилам5х5  Двусторонняя игра 5х5 | 3р.  3р.  3р.  3р.  2ꞌ  3ꞌ | Соблюдать интервал,  выполнять замечания учителя по технике  выполнения.  Ученики с центра  делают передачу мяча учителя , быстро ускоряется , получает мяч и выполняет технику два шага с броском в кольцо, мяч снимает с кольца и с ведением оббегает пол зала в И.П.  Игра без ведения.  Соблюдать правила игры в баскетбол. |
| Заключительная  Часть-3ꞌ | Привести организм к оптимальному  состоянию. | И.П.- лежа на спине на ковриках.  Построение. Замер пульса.  Подведение итогов.  Домашнее задание.  Выставление оценок.  Организованный уход. | 1ꞌ | Релаксация под музыкальное сопровождение ( к нему на кассете записан текст обращение: «Представьте, что вы лежите на берегу моря, светит солнце и т. д.»  Общие и индивидуальные ошибки.  Д/з.- сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Индивидуально  По карточкам. |