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. |
| ПодготовительнаяЧасть -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-воНале-аоКру-гомПол поворота напра-воНале-воПол поворота напра-воУпражнения 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 вверх2-скамейка справа3-скамейка вверх4- 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 правой4-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.   | 1ꞌ30ꞌꞌ30ꞌꞌ0,5кр0,5кр0,5кр.0,5кр.1кр.0,5кр0,5кр0,5кр.0,5кр.0,5кр.0,5кр.0,5кр.1ꞌ1кр.1кр.16р16 р16р.16р.16 р.20 р.20 р.20 р2 р. | Обратить внимание на внешний вид и дисциплину.Четкое выполнение команд.Упражнение выполняется под музык.сопровождение.вперед и назадспина прямая.следим за осанкойруки прямые, слушать счет.Соблюдать интервалНа 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 передачв 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 правилам5х5Двусторонняя игра 5х5 | 3р.3р.3р.3р.2ꞌ3ꞌ | 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. ИндивидуальноПо карточкам. |