ТЕМА УРОКА:«Совершенствование основных элементов в баскетболе»

ЦЕЛЬ УРОКА: Развитие интереса к игре «Баскетбол», через многообразие специальных физических упражнений и нетрадиционную компоновку изучаемого материала

Задачи урока:

Образовательная:

 1.Совершенствование технику ведения, передачи и бросков мяча по кольцу.

 2.Проверка знаний теории(тестирование) по разделу «Баскетбол».

Оздоровительная:

1.Укрепление опорно-двигательного аппарата.

2. Развивать двигательные кондиции учащихся, ловкость, силу, координацию движений.

Воспитательная:

1. Воспитывать, физические, нравственные и волевые качества личности ребенка, повышать уровень его социальной активности. Способствовать повышению мотивации учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

 2. Воспитание чувства коллективизма, товарищества.

Место: МОУ «СОШ № 17», спортзал

Класс: 10 «а» МБОУ «СОШ № 17»

Инвентарь: баскетбольные мячи, ИКТ, гимнастический мат, набивной мяч, теннисный мяч, гимнастическая скамейка.

Преподаватель физической культуры МБОУ «СОШ №17»,

Грачева Лариса Михайловна.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | Частные задачи | Содержание урока | Дози-ровка | Методические указания |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ10 мин. | Сформировать осмысленное отношение и ответственность к уроку.Подготовить организм к предстоящей нагрузке. | Построение, приветствие, сообщение темы и задачи урока.- Класс, ровняйсь, смирно!- Здравствуйте, ребята!- Сегодня на уроке мы с вами будем совершенствовать элементы техники в баскетболе.Демонстрация слайдов:(тема,1ст. ОФП;2 ст. Ведение мяча; 3 ст. Броски мяча; 4 ст. Передачи мяча; 5ст. Интеллектуальная.- Класс! Направо!(берут мячи) За направляющим в обход шагом марш!  1. Ходьба по залу:а) Мяч над головой (перебрасывание на пальцах) ходьба на носках;б) Перебрасывание перед собой ( движение мяча вверх, вниз) ;в) Мяч сзади на ладонях, подбрасывается вперёд перед собой;г) Вращение мяча вокруг шеи, пояса, ног «восьмёрка»;д) Прыжки по линиям — двумя ногами одновременно, попеременно, «классики»2.Бег и разминка в беге:а) ведение мяча правой, левой рукой;б) Бег с прямыми ногами вперёд;в) Выпрыгивание на каждый шаг;г) Приставными шагами (два шага правой, два левой);д) Перевод мяча за спиной.3.Ходьба с восстановлением дыхания.- Расходимся по станциям. | 30с30с1м4 м4 м | Проверка внешнего вида.Спина прямая (следить)Руки прямые, мяч держать подушечками пальцев.Спина прямая, смотрим впереди себяКисти рук держать широко расставленными пальцами.Мяч не ронятьПрыжки на носкахНЕ совершать ошибок при ведении (переноса мяча и двойного ведения).Прыжки на носкахТолчковая нога выпрямляется при прыжкеБез зрительного контроляГлубокий вдох — выдох |
| ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ27 мин. | Развитие силыСовершенствование ведения мячаРазвивать способность ведения без зрительного контроляСовершенствование броскаСовершенствование передачиПроверка знаний (тестирование) | ***I станция - ОФП***1.Упражнение на пресс. Передача мяча из положения лёжа (мяч зажат ногами) переход в сед,взять мяч руками и вернуться в положение лёжа. 10 -15 раз.2.Стойка на согнутых руках (счёт до30).3.Упор лёжа. Попеременно рука вперёд, к плечу, к бедру. 20 — 30 раз.4.Сед на скамейку с набивным мячом. Мяч в руках перед собой. 10-15раз.Усложнение: руки выпрямлены в локтях.5.Отжимание от пола. 3 подхода по 5раз. Усложнение: при отжимании одна рука на мяче. 3 подхода по 5раз.***II станция - Ведение мяча***1.Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, без зрительного контроля (высокий, средний, низкий) 30раз правой, затем левой.2.Ведение мяча правой — левой рукой через руку напарника 20-30раз.3.Ведение двух мячей на месте (одновременно, попеременно) 20 - 30 раз.4.Стоя на месте, ведение мяча правой рукой, левой набрасывается теннисный мяч напарнику который так же делает ведение мяча (с отскоком теннисного мяча от пола) 20-30раз.5.Стоя на колене, ведение правой, левой рукой (средний, низкий отскок мяча).Усложнение: мяч пробрасывается под коленом. 15 -20раз.***III станция - Броски мяча***1.Ведение, два шага, бросок (с правой, с левой стороны и по прямой) по 3 раза с каждой стороны.2.Броски с ближних точек по 5 раз с каждой стороны.3.Броски с 4 «усов» по 2 раза.4.Штрафной бросок 5 раз.5.Удар одной рукой в щит, ловля одной рукой, бросок одной рукой в кольцо 5 раз.Повторить броски, которые не получились.***IV станция - Передачи мяча***1.Передачи в паре. Передачи двумя мячами, один делает передачу в пол, второй передаёт верхом 15 - 20 раз.2.Боковые передачи одной рукой 15-20 раз (передачи в пол).3.Набивание одной рукой в стену 20 раз. Усложнение: стоя на одной ноге.***V станция – Интеллектуальная.*** Тест по баскетболу***Учебная игра*** | 4м4м4м4м4м7 мин | Выполнять упражнение в стойке баскетболистаСледить за положением рук и ногСосредоточиться и быть внимательным |
| ЗАКЛ.Ч. 3 мин |  | ПостроениеИгра на вниманиеПодведение итогов урока- Что можете сказать об уроке? - Как можете оценить урок? Что у вас хорошо получилось, над чем надо поработать?ОценкиВыход из зала | 3 мин |  |