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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Частные задачи | Содержание урока | Дози-ровка | Методические указания |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  10 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. | 30с  30с  1м  4 м  4 м | Проверка внешнего вида.  Спина прямая (следить)  Руки прямые, мяч держать подушечками пальцев.  Спина прямая, смотрим впереди себя  Кисти рук держать широко расставленными пальцами.  Мяч не ронять  Прыжки на носках  НЕ совершать ошибок при ведении (переноса мяча и двойного ведения).  Прыжки на носках  Толчковая нога выпрямляется при прыжке  Без зрительного контроля  Глубокий вдох — выдох |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  27 мин. | Развитие силы  Совершенствование ведения мяча  Развивать способность ведения без зрительного контроля  Совершенствование броска  Совершенствование передачи  Проверка 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*** | 4м  4м  4м  4м  4м  7 мин | Выполнять упражнение в стойке баскетболиста  Следить за положением рук и ног  Сосредоточиться и быть внимательным |
| З  А  К  Л.  Ч.  3 мин |  | Построение  Игра на внимание  Подведение итогов урока  - Что можете сказать об уроке?  - Как можете оценить урок? Что у вас хорошо получилось, над чем надо поработать?  Оценки  Выход из зала | 3 мин |  |