**Конспект урока №28**

**10 класс(юноши)**

**Тема**: Совершенствование элементов баскетбола

**Задачи**: *Образовательная* - совершенствование ведения мяча с преодолением препятствий, *передачи мяча во встречных колоннах, броски мяча из-за трёхочковой линии.*

*Развивающая* - развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости.

*Воспитательная* - привитие чувства товарищества, взаимовыручки, соблюдение дисциплины и техники безопасности.

*Оздоровительная* - укрепление функциональных систем организма.

**Тип урока**: совершенствование с выполнением пройденного материала.

**Метод проведения**: поточный, групповой, индивидуальный, игровой.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь**: баскетбольные мячи, конусы.

**Время проведения**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно - методические указания |
| **Подготовительная часть 10-12 мин.** | | |
| Построение, приветствие, сообщение задач урока,ОРУ на месте и в движении | 4-5 мин. | Проверка готовности класса к уроку, настрой на рабочий лад |
| Разминка: упражнения с баскетбольными мячами в движении | 5-6мин. | Следить за сохранением дистанции в 4 шага |
| -вращение мяча вокруг туловища (по и против часовой стрелке) | 6-8 раз | Туловище неподвижно, работают одни руки. Юноши выполняют в максимальном темпе |
| - вращение мяча вокруг головы (по и против часовой стрелке) | 6-8 раз | Мяч перекладывается из руки в руку |
| - комбинированное вращение: вокруг туловища затем вокруг головы | 6-8 раз | Следить за дистанцией |
| - подбрасывание и ловля мяча правой затем левой рукой | 6-8 раз | Высота подброса мяча 1-2 метра, мяч к телу не прижимается |
| - подбросить мяч правой рукой поймать левой рукой | 6-8 раз | Во время выполнения не останавливаться |
| -подбросить мяч - хлопок(2-3 хлопка) - поймать мяч | 6-8 раз | Хлопок производиться спереди затем сзади |
| - круговые вращения мяча между ладонями от себя и к себе | 6-8 раз | Стараться не уронить мяч |
| - передачи мяча пальцами перед собой в быстром темпе | 6-8 раз | Мяч передается только пальцами, ладоней не касается |
| - «восьмерка» в шаге вокруг колен | 6-8 раз | Выполняется без касания мячом пола |
| Ведение мяча: | 5-6мин. | Соблюдать дистанцию |
| - правой рукой | 2-5 мин. | Ведение выполняется по возможности без зрительного контроля |
| - по сигналу - ведение другой рукой | 2-3мин. | Мяч ведется сбоку , а не перед собой |
| - левой, правой рукой попеременно | 1 мин. | Соблюдать дистанцию |
| **Основная часть 20-25 мин.** | | |
| Ведение мяча с препятствием: выполнить после ведения 2 шага - бросок по кольцу, поймать отскочивший мяч и встать в конец колонны | 4-5 мин. | При обведении препятствия переводить мяч в дальнюю от препятствия сторону, дистанция 4-5 шагов |
| Передачи мяча во встречных колоннах | 2-3мин. | Расстояние в колоннах юношей-9 метров, в колоннах девушек-6 метров |
| 1.После передачи встать в конец своей колонны  2.После передачи встать в конец противоположной колонны |  | Следить за правильным положением рук во время ловли и передачи мяча  Передвигаться в противоположную колонну по правой стороне |
| Броски мяча по кольцу с трехочковой линии, по сигналу сместиться по часовой стрелке, считать свои попадания в кольцо | 5-6мин. | Ученику, находящемуся под кольцом, внимательно следить за мячами во избежание травмы, своевременно передавать мячи другим занимающимся |
| Учебная игра 5\*5 , 4\*4 | 8-10мин. | Соблюдать правила |
| Заключительная часть 5-6 мин. | | |
| Дыхательная гимнастика Стрельниковой |  | Вдох выполняется медленный и полный, выдох- продолжительнее вдоха, грудная клетка сжимается |
| Построение, подведение итогов, замечания, комментарии, оценки |  | Опросить учащихся о количестве попаданий с трёхочковой линии: 4и более попаданий-оценка 5 |
| Организованный уход с урока |  |  |