Муниципальное Бюджетное Образовательное Учреждение

Средняя Общеобразовательная Школа

сельского поселения «Поселок Монгохто»



**Конспект урока по физической культуре**

**Для учащихся 10 классов (девушки).**

Раздел**: Баскетбол.**

Учитель физической культуры:

 **Кеванашвили Надежда Сергеевна**

**2015г.**

Тема урока: Совершенствование технических элементов и тактических

 действий в баскетболе.

Тип урока: комбинированный.

Задачи урока:

1. Способствовать совершенствованию техники передачи мяча в движении, ведение мяча с изменением направления;
2. Закрепить групповые тактические действия в нападении;
3. Развивать скоростные и координационные способности.

Место проведение: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи, стойки, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание урока | Время(мин.,раз) | Организационно-методические указания |
| 1.2.3. | Вводная часть – 10-11 минут.1.Построение, приветствие, сообщение задач урока.2.Измерить ЧСС (частоту сердечных сокращений).3.Напомнить о правилах ТБ на занятиях.4.Ходьба в обход по залу, упражнение на предупреждение нарушений осанки и развития плоскостопия:-на носках;-на пятках;-на внешней и внутренней сторонах стопы.Бег:-«змейкой»;-приставными шагами правым и левым боком;-с поворотом на 180′-с поворотом на 360′-с остановкой в защитной стойке;-по диагонали с ускорением;-высоким поднятием бедра;-с подскоком вверх;-медленный.Ходьба по залу. Восстановление ритма дыхания:-перестроение в колонну по «2».Комплекс упражнений с мячом.Упражнение №1.И.п.– Стойка: ноги врозь, мяч в руках вверху1-3 – наклон туловища вправо, левая нога на носок,4-и.п.5-7 – наклон туловища влево, правая нога на носок.8 – и.п.Упражнение №2.И.п. – Стойка, ноги врозь, мяч на грудь.1-3 – круговое вращение туловища влево.4 – и.п.5-7 – круговое вращение туловища вправо.8 – и.п.Упражнение №3.И.п. – Стойка: ноги шире плеч, мяч на грудь.1 – наклон к правой ноге, мяч вниз и коснуться пола у правой ноги.2 – наклон вперед, мяч вперед.3 – наклон к левой ноге, мяч вниз и коснуться пола.Упражнение №4. И.п. – Стойка: ноги шире плеч, руки с мячом вперед.1 – присесть на левую ногу, левая – на носок.2 – и.п.3 – присесть на правую ногу, левая – на носок.4 – и.п.Упражнение №5.И.п. – Основная стойка: мяч внизу.1-3 – выпад вперед правой ногой, мяч вверх.4 – и.п.5-7 – выпад левой ногой вперед, мяч вверх.8 – и.п.Упражнение №6.И.п.– присед, мяч в правой руке.1-4 – прыжки в приседе вперед с ведением мяча.1-4 – прыжки в приседе назад с ведением мяча.1-4 – прыжки в приседе в правую сторону с ведением мяча.1-4 – прыжки в приседе в левую сторону с ведением мяча.Основная часть – 25-27 минут:1. Совершенствование техники передачи мяча в движении двумя руками от груди;

а) передача мяча вперед двумя руками от груди:-на месте;-в движении, после двух шагов вперед.б) передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола:-на месте;-в движении, после двух шагов вперед.в) упражнение «конверт»Учащиеся разделены на четыре команды и занимают позиции по углам зала. Мяч у первого игрока, стоящего в углу А, по сигналу свистка ведет мяч по боковой линии до фишки. От указанной фишки, выполняет передачу мяча двумя руками от груди впереди стоящему игроку команды Б и становится в конец их колонны. Игрок, получивший мяч, ведет его по диагонали до фишки, выполняет передачу двумя руками от груди с отскоком от пола, становится в конец колонны угла Г. Следующий игрок, получивший мяч, ведет мяч в сторону команды угла В, проделывая те же команды, передав мяч, встает в конец колонны. Игрок команды В, по диагонали ведет мяч до фишки и передает его игроку угла А, встает в конец их колонны. (Упр. можно усложнить, введя в игру 2-3 мяча)1. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.

Игровые упражнения.1. Занимающиеся располагаются по лицевой линии, по сигналу свистка ведут мяч в среднем темпе по разметки зала, переводя мяч с одной руки на другую.2. Занимающиеся располагаются по лицевой линии, по сигналу свистка ведут мяч прямолинейно, обводя преграды в виде фишек, переводя мяч с одной руки на другую, до противоположной лицевой линии. Затем, выполняют передачу мяча от груди прямыми руками в стену, приставным шагом. По завершению, ведут мяч по боковой линии, выполняя ведение мяча «змейкой», обводя фишки. Заканчивая задание, прямыми руками от груди, выполняют передачу мяча в стену приставным шагом и возвращаются на исходную позицию. 3. Тактика нападения, быстрый прорыв. Игрок 4 овладел отскачившим мячом под своим щитом и без промедления передает мяч партнеру 5. Тот в свою очередь делает передачу игроку №6, который ведет мяч по центральному коридору. Слева и справа от него по краям в прорыв устремляются игроки №№ 8 и 5.Остальные подстраховывают атаку сзади. В результате крайние нападающие прорываются к щиту соперника. Ведущий может дать пас любому из них для завершения атаки. 4. Развитие скоростных и координационных способностей игроков.Эстафета: Участники делятся на две команды. Становятся в колонну по одному, с дистанцией между играющими – 1 метр. По сигналу свистка участник №1 передает мяч в конец колонны. Игрок, получивший мяч, ведет мяч «змейкой», обводя каждого игрока, доводит мяч до фишки, делает бросок в щит. Поймав мяч, бежит до своей колонны, становится первым и передает мяч далее по той же схеме. Побеждает та команда, игроки которой поочередно выполняют задания первыми.Заключительная часть. 1. Построение. 2. Подведение итогов. 3. Измерение ЧСС.  | 10,50,5  =2 мин2 мин. 3 мин.1 мин.3 мин.4-5 раз3-4 раза4-5 раз4-6 раз4-6 раз2 раза2 мин.2 мин.2-3 мин.2мин5мин.Тема-2 мин.3-5 раз6 мин.3 мин.2-3 мин. | ЧСС – 78-85 ударов в мин. |
| Следить за правильной осанкой, расположением рук, постановкой стоп.Соблюдать дистанцию – 1 метр.Темп бега средний.Следить за частотой шагов.Выполнить упражнения по быстрому восстановлению дыхания.Руки с мячом выпрямлены в локтевом суставе.Следить за амплитудой движения.Следить за осанкой. Руки с мячом выпрямлены.Следить за осанкой.Низкое ведение мяча.Ловим мяч на вытянутые руки.При передаче мяча руки выпрямлены.Мяч посылается вниз - вперед.См. схема №1.Темп средний. Следить за техникой ведения мяча с изменением направления.Следить за техникой передачи мяча от груди прямыми руками.См. Схема№2.Объяснение тактики нападения учителем. |

Схема №1. Схема упражнения «конверт».

Схема № 2. Тактика нападения. Быстрый прорыв по трем коридорам. 