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 вверху  1-3 – 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. | 1  0,5  0,5  =2 мин  2 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  4-5 раз  3-4 раза  4-5 раз  4-6 раз  4-6 раз  2 раза  2 мин.  2 мин.  2-3 мин.  2мин  5мин.  Тема-  2 мин.  3-5 раз  6 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. |

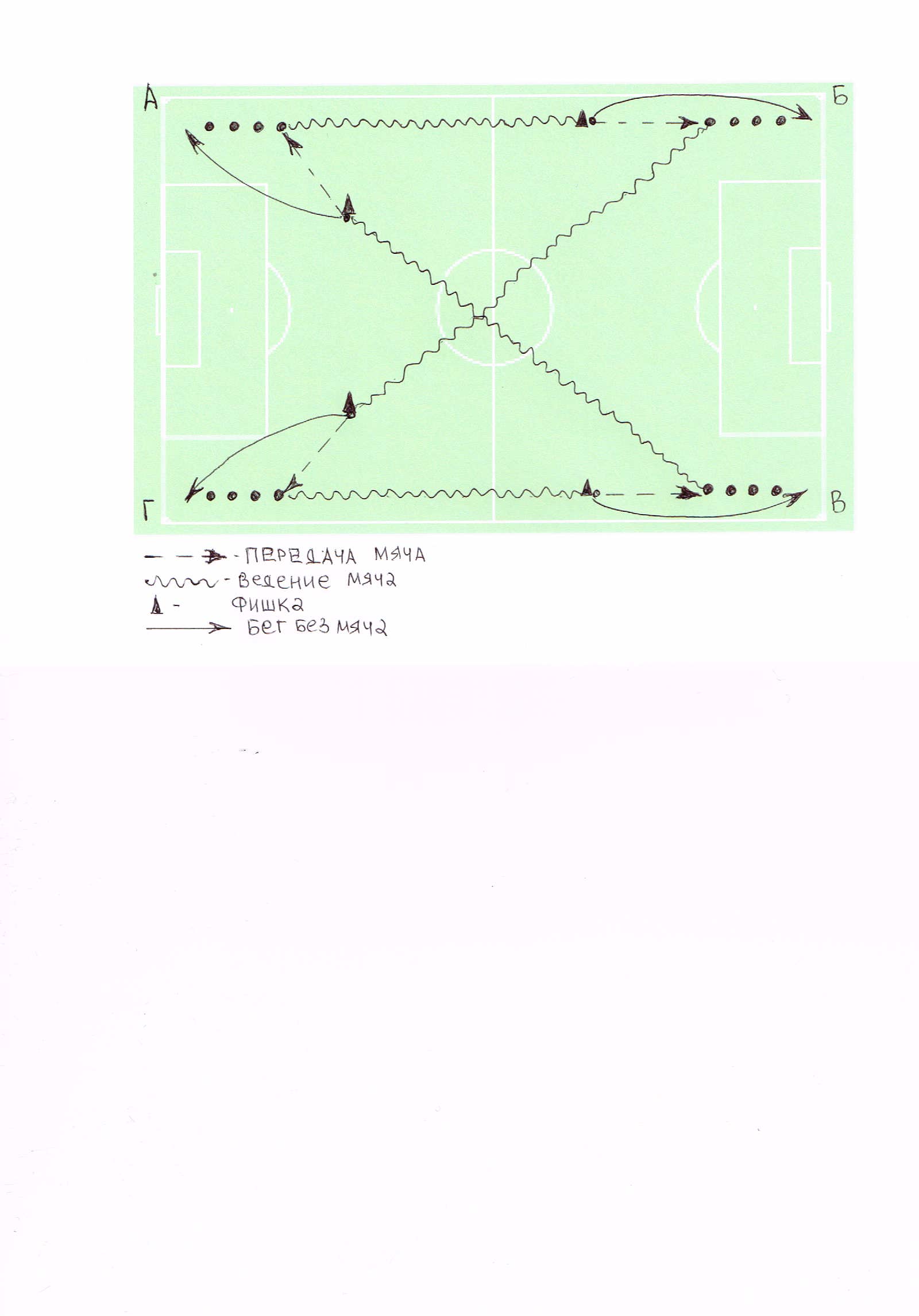
Схема №1. Схема упражнения «конверт».

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