

План - конспект урока по баскетболу

Цель: повышение уровня мастерства в игре баскетбол.

Задачи: 1. Разучить тактические действия при быстром отрыве.

2. Совершенствовать технику передачи мяча одной рукой от плеча.

3. Развитие координационных способностей.

4. Воспитание чувства товарищества.

Место проведения: спортивный зал с баскетбольной разметкой.

Время проведения: 45 минут.

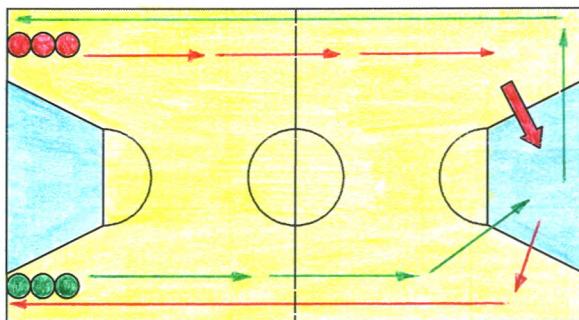
Спортивный инвентарь: стойки, баскетбольные мячи, секундомер, свисток.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические приёмы обучения и воспитания
Подготовительная часть (10 минут)	1. Построение. Сообщение задач урока.	30''	Обратить внимание на внешний вид, осанку.
	2. Ходьба: на носках, на пятках, с пятки на носок, одновременно выполняя круговые движения прямыми руками.	30''	При ходьбе соблюдать дистанцию, обратить внимание на осанку и движение рук.
	3. Бег: <ul style="list-style-type: none"> обычный приставными шагами правым и левым боком с крестным шагом правым и левым боком с высоким подниманием бедра спиной приставными шагами, два шага правая нога впереди, два шага - левая впереди ускорение по диагонали 	3'	Соблюдение дистанции Обратить внимание на положение ног(колени слегка согнуты) При движении вправо левая нога ставиться впереди, затем сзади правой ноги. При движении влево правая нога ставиться впереди, затем сзади левой ноги.
	4. Общеразвивающие упражнения:	7'	Обратить внимание - бег выполняется в стойке баскетболиста: ноги слегка согнуты. Ускорение до стойки, далее шагом.
	1. И.п. – руки вперёд 1 – согнуть пальцы 2 – выпрямить 3 – 4 – повторить	8 раз	Упражнение выполняется в движении. Обратить внимание на положение рук.

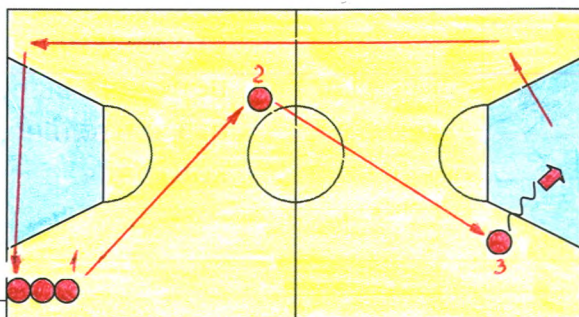
Подготовительная часть	2. И.п. – руки вдоль туловища, кисти в кулак 1 – 4 – круговые движения вперёд 5 – 8 – круговые движения назад	3 раза	Упражнение выполняется в движении. Обратить внимание на осанку, чёткое выполнение круговых движений.
	3. И.п. – о.с. 1 – выпад левой вперёд, поворот туловища влево 2 – выпад правой вперёд, поворот туловища вправо 3 – 4 – повторить	6 раз	Упражнение выполняется в движении. Обратить внимание на координацию движений.
	4. «Каракатица» И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях 1 – шаг вперёд правой ногой и левой рукой 2 – шаг вперёд левой ногой и правой рукой.	2 x 20 м	Обратить внимание на координацию движений: руки и ноги работают разноимённо.
	5. Отжимания И. п. – упор лёжа 1 – согнуть руки 2 – и. п.	15 раз	Обратить внимание на технику выполнения упражнения: туловище прямое, движение локтей при сгибании к туловищу.
	6. Прыжки на двух ногах И.п. – стойка: руки на пояс 1 – прыжок вперёд 2 – прыжок назад 3 – прыжок вправо 4 – прыжок влево	8 раз	Во время прыжков вперёд, назад плечи развернуть, во время прыжков вправо, влево туловище не наклонять.
Основная часть(30 минут)	I. По ходу движения взять баскетбольные мячи.	30''	Мяч держать в руках.
	II. Перестроение в колонну по два. Дистанция – 2 м, интервал – 4 м	30''	Учащиеся стоят лицом друг к другу.
	III. Упражнения для развития координационных способностей: 1. Вращение б/б мяча вокруг туловища	4 раза	Вращение выполняется в правую и левую стороны
	2. «Восьмёрка». Передача мяча вокруг ног	4 раза	Двумя руками мяч не брать.
	3. Передача и ловля б/б мяча правой и левой рукой. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны	30''	Передача мяча выполняется кистью, руку в локте не сгибать
	4. Ловля б/б мяча за спиной. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в руках за головой 1 – отпустить б/б мяч, руки вниз 2 – поймать б/б мяч	6 раз	При ловле мяча ноги слегка согнуть

5. Передача и ловля б/б мяча за спиной
И.п. – стойка ноги врозь, б/б мяч в руках, руки на уровне груди
1 – подбросить мяч вверх - назад
2 – руки опустить вниз за спину и поймать мяч
6. Передача б/б мяча правой и левой рукой после вращения мяча вокруг туловища.
7. Передача б/б мяча правой и левой рукой после удара мяча о пол

- IV. Упражнения для совершенствования передачи б/б мяча одной рукой от плеча:
1. Передача правой, левой рукой от плеча в движении с броском в кольцо



2. Передача мяча правой, левой рукой от плеча со сменой мест
Игрок № 1 делает передачу правой рукой от плеча игроку № 2 и встаёт на его место, игрок № 2 делает передачу левой рукой от плеча игроку № 3 и встаёт на его место, игрок № 3 выполняет ведение и бросок в кольцо правой рукой.



6 раз

При ловле мяча ноги слегка согнуть

по 10 раз

Обратить внимание на правильную осанку

по 10 раз

Удар правой рукой – передача правой рукой от плеча

по 2 раза

Бросок в кольцо выполняет игрок, стоящий ближе к нему

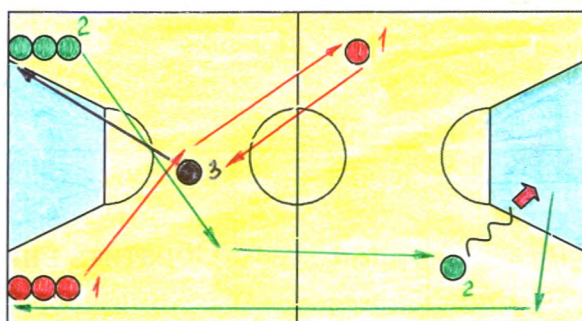
1'

Обратить внимание на технику выполнения передачи одной рукой от плеча. Бросок выполняется после ведения. Игрок № 3 подбирает мяч и возвращается в колонну

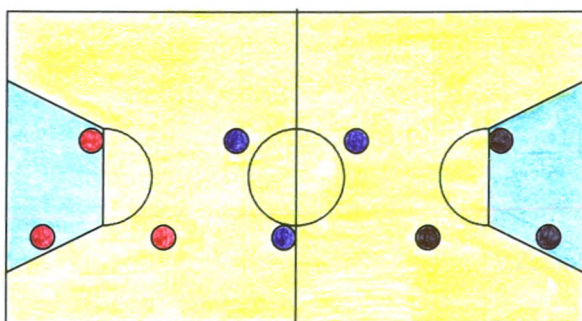
3. Передача мяча правой, левой рукой от плеча со сменой мест: «крест»

Игрок № 1 выполняет передачу игроку № 3 и делает рывок вперёд влево за спину игрока № 3, пересекая среднюю линию.

Одновременно с передачей игрока № 1, игрок № 2 делает рывок вперёд вправо в сторону кольца. Игрок № 3, получив мяч, делает передачу игроку № 1. Игрок № 1 выполняет передачу игроку № 2 под кольцо.



4. Передача мяча правой, левой рукой от плеча, стоя на месте



2'

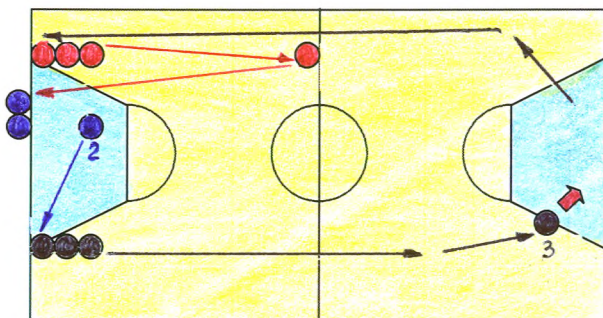
Игрок № 2 делает рывок вперёд вправо за спиной игрока № 1. Игрок № 3 после ловли мяча делает поворот на месте вправо и выполняет передачу левой рукой от плеча игроку № 1, который также выполняет передачу левой рукой от плеча.

по 30''

У каждого игрока по мячу. Упражнение выполняется сначала в одну сторону, потом в другую. Обратить внимание на то, что игрок смотрит в сторону приёма мяча, передача выполняется без зрительного контроля.

5. Быстрый отрыв после подбора мяча.

Игрок № 2 выполняет передачу в щит и ловит мяч, одновременно с ним игрок № 1 делает рывок до середины площадки, игрок № 3 – рывок до кольца. Игрок № 1 получает передачу от игрока № 2 и делает передачу в отрыв игроку № 3, который выполняет бросок в кольцо.

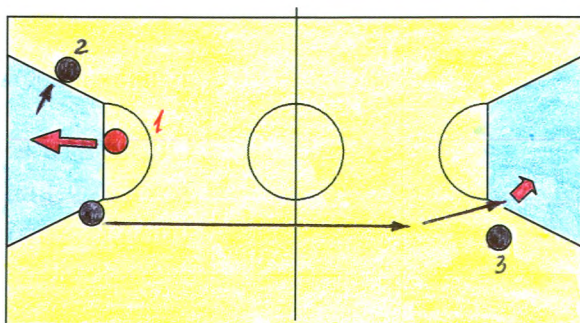


2 раза

Обратить внимание игрока № 1, что он должен сделать рывок либо до средней линии, либо за неё. Игрок № 3 выполняет бросок без ведения. Каждый из игроков тройки должен выполнить задания других номеров. После этого начинается второе задание с броском слева.

6. Взаимодействие в паре против одного.

Игрок № 1 выполняет бросок со штрафной линии, игрок № 2 делает подбор отскочившего мяча и передачу в быстрый отрыв игроку № 3



3 раза

Напомнить учащимся технику броска со штрафной линии. Игрок № 3 выполняет бросок из под кольца без ведения.

	<p>V. Игра «Баскетбольная лапта»</p> <p>Игрок № 1 красных выполняет передачу низом в любом направлении, допустим, что игрок сделал передачу в сторону игрока № 1 синих и обегает все стойки по периметру баскетбольной площадки. Игрок № 1 синих берёт катящийся мяч. Команда синих должна как можно быстрее с помощью только передач друг другу доставить мяч и выполнить бросок в кольцо до того, как игрок № 1 красных добежит до своей команды. Очко получает команда, которая раньше закончит своё задание. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.</p> 	5'	<p>Каждый игрок команды проходит один круг</p> <p>Игрок синих имеет право выполнить только одну передачу.</p> <p>По окончании игры убрать мячи.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Заключительная часть (5 минут)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну шеренгу. 2. Упражнение на внимание: Задание – ориентация во времени. Учитель включает секундомер на 24 секунды, учащиеся должны запомнить этот промежуток времени. Учитель снова включает секундомер и учащиеся должны сориентироваться и сесть на скамейки по истечении 24 секунд. 3. Подвести итоги урока и оценить учащихся в разных видах деятельности. 4. Домашнее задание: <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания от пола 2. Повторить упражнения с мячом (имитация движений) 	<p>30'' 1'30''</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Внимание на осанку. Перед началом упражнения выполнить следующие команды: «Равняйся!», «Смирно!», после этого идёт объяснение упражнения.</p> <p>Оценить работу учащихся в разных частях урока, отметить лучших и поставить оценки.</p> <p>Обратить внимание на технику выполнения упражнений</p>