

Конспект урока по физической культуре  
учителя физической культуры:  
Кисняшкина А.А., 1 КК

Тема урока: «Баскетбол. Обучение ведения мяча с броском в кольцо»

Цель:

Развитие согласованности координации движений в баскетболе

Задачи урока:

- 1..Разучивание ловли и передачи мяча на месте и в движении. Совершенствование ведения мяча поочередно правой и левой рукой.
2. Развитие двигательных качеств посредством игры в баскетбол.
3. Воспитание целеустремленности при выполнении ловли и передачи мяча на месте и в движении.

Цель:

1. Развитие согласованности координации движений в баскетболе.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи, секундомер, свисток

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
I.	Подготовительная часть 12-15 минут		
	1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.  2. Рапорт учащихся.	30`` - 1`	Построение в одну шеренгу. «В одну шеренгу-СТАНОВИСЬ!» О.в. на правильность сдачи рапорта
	3. Повторение техники безопасности на занятиях.	30``	См. Приложение 1.
	4. Повороты на месте  5. Ходьба, с заданиями 1)упражнения в движении: -на носках руки вверх - на пятках руки на поясе - перекаты с пятки на носок руки на пояс- - руки вперед в полу приседе	2' 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга  0,5 круга	Нале-Во!, Напра-Во, Кру-гом! В обход «Налево!», «Шагом-марш!». Дистанция два шага! Следить за правильным выполнением. Спина прямая.
	6. Бег, беговые упражнения <ul style="list-style-type: none"><li>• равномерный бег</li><li>• бег с высоким подниманием бедра</li><li>• бег с за хлестом голени</li></ul>	2-3'	Интервал-дистанция в колонне 1-2 метра. При беге обратить внимание на работу рук, на постановку стоп, дыхание не задерживать.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• приставными шагами правым и левым боком</li> <li>• с ускорением бег</li> <li>• в медленном темпе с переходом на ходьбу</li> </ul>		<p>В стойке баскетболиста</p> <p>по диагонали, обратить внимание на работу рук</p> <p>«Шагом – Марш», «Реже шаг»</p>
7. Ходьба с восстановлением дыхания	30 сек.	Руки через стороны вверх - вдох, через стороны вниз - выдох.
<p>8. Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>1.«Задуй свечу»</p> <p>2. «Именинный торт»</p>	30”	<p>Сделать один большой вдох и сразу выдохните весь воздух</p> <p>Сделать один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами</p>
9. Перестроение уступами	30”	Расчет на 1-ый, 2-ой, 3-ий. «Первые номера на месте, вторые два, третьи три шага вперед – МАРШ!»
10. Обще-развивающие упражнения:		Дежурный помогает учителю в проведении.
<p>1. И. п. – о.с.</p> <p>1 – наклон головы вправо;</p> <p>2- И.п.</p> <p>3 – то же в другую сторону</p> <p>4 – и. п.;</p> <p>2. И. п. – руки на поясе</p> <p>1 – 4 – круговые движения головой вправо;</p> <p>То же в другую сторону.</p> <p>3. И. п. – руки к плечам, ноги врозь.</p> <p>1 – 2 – круговые движения рук вперед;</p> <p>3 – 4 – то же назад.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1-3 - пружинящих наклона вперед руками коснуться пола; 4 – и. п.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>О.в. на осанку, не делать резких движений головой</p> <p>Следить за дисциплиной при выполнении упражнений</p> <p>Четкий счет, темп низкий</p> <p>О.в. на выполнение упражнения, шире круг</p>

	<p>5. И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки в сторону .  1 – наклон к правой, хлопок у пятки;  2 – и. п.;  3 – 4 – то же к другой ноге.</p>	6-8 раз	«Ноги не сгибать», стараться коснуться пола руками
	<p>6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.  1 – 3- сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину вправо;  4 – и. п.;  5 – 8 – то же в другую сторону.</p>	6-8 раз	«Ноги не сгибать», «Глубже наклон»
	<p>7. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.  1 – поворот туловища направо;  2 – и. п.;  3 – то же в другую сторону.  4- и. п.;</p>	6-8 раз	«Глубже наклон», о.в. на дыхание
	<p>8. И.п. – широкая стойка ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.  1- поворот влево, правой рукой коснуться левого носка,  2 – то же в другую сторону.</p>	6-8 раз	Упражнение выполняется без рывков. Пятки от пола не отрывать
	<p>9. И.п. - правая нога впереди, левая сзади.  1-3 - пружинистые выпады 4- смена положения ног, прыжком.</p>	6-8 раз	Разноименное касание кистями рук носков ног на каждый счет
	10. Прыжки	20 раз	Шире выпад, сзади стоящую ногу не сгибать Спина прямая.  На левой десять, на правой десять.
II.	Основная часть (40-45 минут)		

<p>1. Разучивание ловли и передачи мяча на месте.</p> <p>– имитация ловли и передачи мяча</p> <p>– передача двумя руками от груди – ловля двумя руками;</p> <p>– передача мяча двумя руками с отскоком от пола – ловля двумя руками.</p> <p>- Передача мяча двумя руками из-за головы.</p>	<p>10 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Построение в две шеренги. Учитель демонстрирует несколько способов передачи мяча на месте в сочетании краткого, но доступного пояснения</p> <p>Правильно поставить ноги (носки стоп направлены вперед), колени согнуты. Руки согнуты, локти прижаты</p> <p>При ловле руки вытянуть, ловить мяч пальцами, согнуть руки в локтях, мяч к груди.</p> <p>Кисти готовы для передачи мяча.</p> <p>Кисти готовы для передачи мяча. Ноги полусогнуты.</p>
<p>2. Разучивание ловли и передачи мяча в движении.</p> <p>а) передача мяча от груди с отскоком о пол;</p> <p>б) передача мяча по высокой траектории полета;</p> <p>в) передача мяча при встречном движении - один игрок выполняет движение, второй - выбегает ему на встречу; в этот момент первый игрок делает передачу мяча от груди с отскоком о площадку</p>	<p>3-5 раз</p> <p>3-5 раз</p> <p>3-5 раз</p>	<p>Амортизировать движение рук и ног при ловле</p> <p>Выполнить передачу мяча в шаге, после ведения</p> <p>Ловить мяч, двигаясь на встречу; мяч встречать как можно дальше от себя.</p>
<p>3. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой в эстафетах.</p> <p>– учащиеся строятся в две колонны. По сигналу выполняют ведение мяча правой рукой приставными шагами левым боком вперед, добегая до стойки, меняют руку и продолжают ведение левой правым боком вперед, следующий участник получает мяч и повторяет то же самое.</p> <p>- ведение попеременно правой, левой рукой спиной вперед, назад по прямой</p>	<p>10мин</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p>	<p>Ведение – продвижение игрока с мячом, ударяя мяч об пол одной или поочередно двумя руками. Обратить внимание на положение кисти при ведении мяча левой рукой</p> <p>Смотреть через левое плечо. Из за работай кистью.</p>

	4. Броски мяча в корзину с ведением	3-5 минут	При выполнении упражнений следить за техникой выполнения.
	Учебная игра в баскетбол	10 мин.	По упрощенным правилам. Класс делиться на две команды (на 1-ый, 2-ой “Рассчитайсь!”). Игра проводится по упрощенным правилам игры в баскетбол. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры - забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать другой команде, овладеть мячом и забросить его в корзину.
III.	Заключительная часть ( 5 минут)		
	2. Построение. 3. Подведение итогов урока. 4. Оценки за урок	1 мин 1 мин	Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу.
	5. Домашние задание	2 мин	Д/З. Повторить правила игры в баскетбол
	6. Организованный уход с урока	1 мин	Организованный уход в класс.

## Приложение 1.

Техника безопасности на уроках баскетбола.

*Учащийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

### II. Требования безопасности перед началом занятий

*Учащийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий по физической культуре.