

Конспект урока по физической культуре по разделу программы «Баскетбол»

10 класс

Тема урока: «Баскетбол». Совершенствование передачи мяча, ведения мяча и бросков мяча в корзину. ОФП.

Тип урока: комбинированный.

Форма организации: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Методы обучения: словесный, наглядный, игровой.

Цель: формирование навыков элементов баскетбола (передачи мяча, ведения мяча и броска мяча по кольцу).

Основные задачи:

образовательные:

- разучить варианты бросков мяча на точность;
- закрепить разминку с мячами;
- закрепить передачи мяча, ведение мяча и броски мяча в корзину.

развивающие:

- развивать двигательные качества – ловкость, быстроту реакции, координацию движений;

воспитательные:

- воспитывать у обучающихся чувства коллективизма, взаимовыручки, дружбы.

Планируемые образовательные результаты:

Предметные:

- знать, какие варианты бросков на точность существуют;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами.

Метапредметные:

Познавательные:

- выполнять броски мяча на точность;
- выполнять правильное ведение мяча.

Коммуникативные:

- добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.

Регулятивные:

- осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.

Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.

Время проведения урока: 45 минут.

Место проведения: спортивный зал школы.

Необходимое оборудование и инвентарь: секундомер, свисток, мячи на каждого занимающегося, 2- 4 стойки.

Количество учащихся: 10 чел.

Дата проведения урока: 15.05.2017 г

Конспект составил: Чистяков Николай Викторович – учитель физической культуры.

Ход урока

Частные задачи	Содержание урока	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная часть (15 мин)			
1. Организовать детей к уроку.	1. Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Инструкция по ТБ	1 мин	Обратить внимание на спортивную форму
2. Подготовить детей к работе в основной части урока.	2. Ходьба в обход: - на носках – руки на поясе; - на пятках – руки за голову; - в полуприседе – руки на поясе; - в полном приседе – руки за голову. 3. Бег в среднем темпе: - приставным шагом правым и левым боком, руки перед собой; - спиной вперед.	4 мин.	Внимание на осанку. Внимание на дыхание, смотреть о темпе занятий, бег в среднем темпе
4. Развивать и укреплять мышцы рук, ног, спины	4. Ходьба в обход; упражнения на восстановление дыхания; переестроение в две колонны, поворот в движении.	1 мин.	Выполнять под счет учителя. Спина прямая.
5. Разогреть мышцы ног, способствовать развитию быстроты	5. ОРУ без предметов: 1) И.П. – основная стойка ноги врозь, руки на поясе, вращение головы на 1-2-3-4 в левую сторону, 5-6-7-8 – в правую сторону.	8 мин. 6 – 8 раз	Налево в колонну, по два - марш
6. Постепенно способствовать повышению функциональных возможностей организма	2) И.П. - основная стойка ноги врозь, руки за головой, на счет 1-2 поворот туловища в правую сторону, 3-4 – то же, в другую сторону. 3) И.П. – руки в сторону: - круговое вращение с сжатыми пальцами в кулаках вперед: - то же назад.	6 – 8 раз 6 – 8 раз	Глаза не закрывать
7. Нацелить внимание учащихся на основную часть урока	4) И.П. – основная стойка ноги врозь, руки на поясе, на раз – наклон туловища, коснуться руками пола; на счет два – основная стойка. 5) И.П. – основная стойка, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди.	6 – 8 раз 6 – 8 раз	Следить за выполнением упражнения Ноги прямые

1	2	3	4
	б) Ходьба для восстановления дыхания	1 мин	Ходить в медленном темпе. На счет раз – поднять руки вверх, глубокий вдох; на счет два – руки к поясу, выдох
Основная часть (25 мин)			
<p>1.Перестроение в две шеренги</p> <p>2.Показать основную стойку баскетболиста</p> <p>3.Разучивание техники броска, ведения и передачи мяча в парах</p> <p>4.Научиться адекватно оценивать свои действия и действия партнера</p> <p>5. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками</p> <p>6. Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности</p>	<p>Перестроение: - раскатка мячей, задания в парах с мячом.</p> <p>1.Поочередной бросок мяча от груди напарнику (верхом)</p> <p>2.Поочередный бросок мяча от груди напарнику, с отскоком об пол</p> <p>3.Работа мячом одной рукой 10 ударов об пол, затем передача мяча напарнику</p> <p>4.Ведение мяча – провести мяч до напарника, обвести вокруг. Прибежать на исходную и передачей мяча отдать пас напарнику</p> <p>5.Ведение мяча правой рукой до штрафной линии, 2 шага широких с отталкиванием вверх, бросок по кольцу</p> <p>6.Эстафета с ведением мяча: а) передача мяча по колонне; б) эстафета с броском об стену мяча, передача мяча напарнику</p> <p>7. ОФП. а) мальчики: работа на турнике, на скамейке (упражнения на пресс). Поднимание туловища. б) девочки: прыжки со скакалкой.</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>6 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Точнее бросок напарнику</p> <p>Точнее производить бросок</p> <p>Соблюдать стойку баскетболиста: ноги согнуты в коленях, руки перед грудью согнуты в локтях</p> <p>Не смотреть все время на мяч при ведении</p> <p>При броске мяча в щит попасть в квадрат у кольца</p> <p>Следим за правильностью передачи мяча</p> <p>Подготовка инвентаря: а) руки за головой в замке, при выполнении упражнений руки касаются бедра; б) соблюдать правила техники безопасности при работе со скакалкой</p>

1	2	3	4
Заключительная часть (5 мин)			
<p>1. Содействовать более быстрому восстановлению состояния организма учащихся</p>	<p>1. Построение. 2. Выполнение упражнения на восстановление дыхания и на расслабление</p>	<p>1 мин 3 мин</p>	<p>Акцентировать внимание на ритме дыхания, на медленном и плавном выполнении упражнений на расслабление мышц</p>
<p>2. Организованное завершение урока</p>	<p>3. Домашнее задание</p>	<p>1 мин</p>	<p>Придумать свои варианты бросков и ловли мяча (можно на точность)</p>