

План-конспект урока по физической культуре 11 класс.

Тема урока: Совершенствование технических действий в баскетболе.

Цель урока: обучение технике игры в баскетбол.

Задачи урока:

- **Образовательные:**
 - совершенствовать передачу: ловлю мяча на месте, при встречном движении;
 - совершенствовать умения в бросках мяча в корзину, в движении с отражением от щита, подбор мяча;
 - совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”.
- **Развивающие:**
 - развивать двигательные качества: ловкость, быстроту движений, выносливость.

Коррекционные: коррекция двигательной сферы (моторика, двигательная сноровка, стимулирование двуручной деятельности)

- **Воспитательные:**
 - воспитывать морально-волевые качества: смелость, честность, коллективизм.
- **Место проведения:** Спортивный зал
- **Инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи, свисток.

Части урока	Содержание	Дозировка	О.М.У
Подготовительная часть (10 мин.)	1. <u>Построение.</u>	30 сек.	«Становись!»
	2. <u>Сообщение задач урока.</u>	30 сек.	
	3. <u>Передвижения:</u> – ходьба обычным шагом – ходьба на носках, руки на поясе – ходьба на пятках, руки за голову – ходьба на внешней части стопы – ходьба на внутренней части стопы	2 мин.	Команда: “Направо!” “Налево в обход шагом марш!” Следить за осанкой Спину держать прямо, вперед не наклоняться
	4. <u>Специальные беговые упражнения:</u> – с высоким подниманием бедра; – с захлестыванием голени назад; – правым боком; – левым боком; – с крестным шагом правым, левым боком; – спиной вперед, поворот на 180° – ускорение.	2 мин.	Голову не опускать, на пол не смотреть. Колени не сгибать. Назад не отклоняться. Руки произвольно Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону.
	5. <u>Ходьба, упражнения в движении:</u> – вращение мяча вокруг разных частей тела (головы, туловища, голени), вправо, влево;	1,5 мин.	По ходу взять мячи. Менять сторону вращения. Менять траекторию.

	<p>– перебрасывание мяча с руки на руку; – подбросить мяч из-за спины двумя руками и поймать впереди.</p> <p>6. Ведение мяча: – правой, левой рукой; – спиной вперед; – правым боком левой рукой; – левым боком правой рукой.</p> <p>7. Ускорение: - подбросить мяч вверх–вперед, - выполнить ускорение и поймать мяч.</p> <p>8. Перестроение в 2 шеренги.</p>	<p>1,5 мин.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>30 сек.</p>	<p>Не дать мячу упасть на пол.</p> <p>Ведение выполнять по периметру баскетбольной площадки. Не хлопать кистью по мячу, мяч толкать вниз. Вести мяч без зрительного контроля. Выполнять по сигналу. Не давать ему упасть на пол.</p>
<p>Основная часть (30 мин.)</p>	<p><u>I. Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении.</u></p> <p>Упражнения в шеренгах по двое: а) передача мяча от груди с отскоком о пол; б) передача мяча по высокой траектории полета; 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; г) то же что и в пункте в), но передача мяча по высокой траектории полета; д) обводка – первый игрок ведет мяч вокруг своего партнера, защищая своим корпусом, продолжая движения ведения мяча; передача мяча второму игроку.</p> <p><u>II. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.</u></p> <p>1. Перестроение в 2 колонны (стать за лицевой линией). 2. Передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу, подбор. 3. Ведение 2 шага, передача мяча под 35° на ускорение, прорыв; бросок по кольцу. 4. Ведение: – передача в прыжке в одно касание;</p>	<p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>Амортизировать движение рук и ног при ловле. Ловить мяч в прыжке, вытянув руки. Выполнить передачу мяча в шаге, после ведения. Ловить мяч, двигаясь на встречу; мяч встречать как можно дальше от себя. Ловить мяч в прыжке над головой, за голову руки не заводить. Выполнять действия защитника. Быть внимательным.</p> <p>Не допускать пробежек. При броске выше траектории, подбор осуществлять ближе к щиту в прыжке. Завершая движение толкнуться вверх, несколько назад, второй шаг выполнять в безопорном</p>

	<p>– ловля в прыжке – 2 шага бросок по кольцу.</p> <p>5. Перестроение в 2 отделения: первый игрок выполняет передачу мяча из-под кольца, второй и третий игроки открываются, второй отдает третьему пас, третий игрок выполняет бросок по кольцу.</p> <p><u>III. Совершенствование игровых способностей в учебной игре “Баскетбол”.</u></p>	10 мин.	<p>положении. Передачу выполнить по высокой траектории. Ловить мяч в прыжке. Выполнить прицеливание перед броском.</p> <p>Бросающий идет на подбор, переходит на передачу, пасующий на бросок.</p>
<p>Заключительная часть (5 мин.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, строевые упражнения повороты направо, налево, кругом, марширование на месте в движении. 2. Подведение итогов урока. 3. Выставление оценок ученикам за урок. 4. Домашнее задание: <ol style="list-style-type: none"> а) отжимания; 		<p>“Становись! Равняйся! Смирно!”</p> <p>“Урок окончен. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!”</p>