Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение

«Большесосновская Средняя Общеобразовательная Школа»

План-конспект урока по баскетболу в 10-м классе

Тема урока: Бросок мяча в кольцо.

 Учитель физической культуры – Бурдин Г.М.

с. Большая Соснова 2013г.

**План – конспект урока по баскетболу в 10-м классе (девушки)**

**Тема урока :** Бросок мяча в кольцо.

**Задачи урока:**

1. Совершенствование броска мяча в кольцо;

2.Совершенствование тактики игры баскетбол.

2. Развитие двигательных качеств – координации, быстроты, выносливости.

3. Воспитание морально-волевых качеств – смелости, коллективизма.

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Метод проведения:** групповой, игровой.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Продолжительность урока**: 45 минут.

 **Инвентарь**: баскетбольные мячи, свисток, манишки.

ХОД УРОКА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания. |
| Подготовительная (10 мин.) | 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока. 2. Разминка с мячами: – ходьба обычным шагом; – ходьба на носка; – ходьба на пятках; – ходьба на внешней части стопы; – ходьба на внутренней части стопы; - ходьба с перекатом с пятки на носок;- ходьба в полуприседе;- вращение мяча вокруг головы; -вращение мяча вокруг туловища; - вращение мяча вокруг ног; -перевод мяча под ногами на каждый шаг. 3. Специальные беговые упражнения: – с высоким подниманием бедра; – с захлестыванием голени назад; – правым боком; – левым боком; – скрестным шагом правым, левым боком; – спиной вперед, поворот на 180о – ускорение. 4.Бег по залу с ведением мяча: – правой, левой рукой | 1 мин.3 мин.3 мин.3 мин.  | Обратить внимание на здоровье учащихся, спортивной формы, техника безопасности во время урока.Построение в колонну по одному. Следить за правильной осанкой, спину держать прямо не наклонятся. Мяч в руках. Голову не опускать, смотреть прямо. Дистанция 1,5 метра. Менять сторону вращения. Не дать мячу упасть на пол.Спина прямая, смотрим вперед.  Вести мяч без зрительного контроля   |
| Основная (30 мин.) | 1. Упражнения в двух колоннах, броски мяча с 10 разных точек (класс делиться на две колонны, у каждой колонны свое кольцо, с каждой точки нужно сделать 10 попаданий, чья колонна выполняет задание быстрее- побеждает)2. Штрафной бросок (класс делиться на 4 колонны, на 2 колонны 1 кольцо, задача- сделать максимальное количество попаданий за 5 минут)3. Учебная игра- баскетбол ( 2 периода по 5 минут, между периодами обе команды выполняют штрафные броски | 10 мин.5 мин. 15 мин. |  У каждой колонны свой мяч. Бросающий идет на подбор, переходит на передачу, пасующий на бросок.Девушки делятся на две равные команды |
| Заключительная (5 мин.) | 1. Построение, подведение итогов урока. 2. Выставление оценок лучшим ученикам за урок. 3. Домашнее задание: а) отжимания; б) прыжки через скакалку. 4. Прощание | 5 мин. 10–15 раз 50-100 раз | “Становись! Равняйсь! Смирно!” “Урок окончен. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!” |