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!” |