Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение СОШ № 54 города Ижевска

Конспект урока № 10

«Баскетбол».

Тема урока: Совершенствование ведения мяча с изменением скорости, бросок мяча от груди двумя руками. Игра с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей.

Цель урока:

* Совершенствование ведения мяча с изменением скорости.
* Совершенствование броска мяча от груди двумя руками.
* Развитие координационных способностей.

Инвентарь: Свисток, секундомер, баскетбольные мячи, фишки.

Место проведения: Малый зал школы № 54.

Время проведения: 10:45 – 11:25.

Ижевск, 2023

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Подготовительная часть  Построение, сообщение задач урока  Строевые упражнения  -повороты направо  -повороты налево  -повороты кругом  Ходьба с заданием:  -на носках руки вверх  -на пятках руки в стороны  -в полном присяде руки за голову  Бег с заданием:  -приставным шагом правым и левым боком  -скрёстным шагом правым и левым боком  -бег спиной вперед  -бег с изменением направления  -бег с остановкой прыжком  Общеразвивающие упражнения  -и.п. – о.с. левая рука вверху, правая внизу  1-2 левая рука вверху  3-4 правая рука вверху  -и.п. – ноги вместе, руки к плечам  1-4 круговые движения вперед в плечевом суставе  4-8 круговые движения в обратную сторону  -и.п. – ноги врозь, руки за голову.  1-2 повороты туловища в левую сторону  3-4 повороты туловища в правую сторону  -и.п. – ноги врозь, руки на поясе  1-4 наклоны в левую сторону с поднятой рукой вверх  4-8 наклоны в правую сторону с поднятой рукой  -и.п – ноги врозь, руки на поясе  Наклоны вниз:   1. к левой   2 - в середину  3 - к правой  4 - прогнуться, выпрямиться в спине  -и.п. – ноги врозь, руки за голову  1 – полный присяд, руки вперед  2 – встать, руки за голову  -и.п. – ноги вместе, руки на поясе  1 – прыжком ноги врозь, руки через стороны вверх с хлопком над головой  2- и.п. | 10`  1`  2-3 раза  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  2х8  2х8  2х8  2х8  2х8  2х8  2х8 | Обратить внимание на внешний вид, строевая стойка (пятки вместе, носки врозь).  По команде «напра-во, нале-во, кру-гом» четкие повороты, руки вдоль туловища, спина прямая.  По команде «В обход налево, шагом- марш», соблюдаем дистанцию 2 шага, движение друг за другом, при выполнении упражнений на осанку: руки прямые, напряжены, спину держим прямо, подбородок поднят.  По команде «Бегом – Марш», соблюдаем дистанцию 2 шага, при выполнении упражнений внимательно слушаем команды, при движении спиной вперед смотрим в левую сторону, поднимаем пятки, правая рука впереди.  Руки прямые, спину держим прямо, ноги вместе.  Спина прямая, локти подняты, смотрим прямо.  Локти подняты, спина прямая, при повороте ноги на месте. Стопы параллельно друг другу.  Рука прямая, тянемся за рукой в сторону, вторая рука на поясе.  Касание руками ног обязательно. Колени не сгибаем  Спина прямая, локти разведены в стороны, пятки от пола не отрываем, стопы параллельно друг другу.  Выполнять хлопок прямыми руками . |
| 2.  3. | Основная часть  Ведение мяча с изменением скорости (стоя в двух колоннах).  Ведение мяча, остановка прыжком, бросок мяча от груди двумя руками в кольцо.  Ведение мяча с использование фишек:  -ведение змейкой.  -ведение вокруг фишки.  -ведение по диагонали.  Игра с элементами баскетбола.  Заключительная часть. | 20`  4 длины  4 длины  6 длин  8-10`  5` | Ведение мяча шагом. Ведение мяча легким бегом. Обратно возвращаемся шагом, мячи передаём тем, кто не выполнял. Стоящие в колоннах без мячей, выполняют приседания.  Ведение мяча, мяч с боку, мяч поднимаем не выше пояса. При броске мяча, руки тянутся за мячом, приземление на обе ноги.  Ведение мяча шагом, мяч при обходе фишки находится с противоположной от фишки руке. Стоящие в колоннах без мячей, выполняют приседания.  Игра без ведения мяча. Играют три на три. С мячом игрок стоит на месте, выполняет только передачу, игроки без мяча передвигаются по всему полю.  Построение, подведение итогов урока, домашнее задание. |