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 частьПостроение, сообщение задач урокаСтроевые упражнения-повороты направо-повороты налево-повороты кругомХодьба с заданием:-на носках руки вверх-на пятках руки в стороны-в полном присяде руки за головуБег с заданием:-приставным шагом правым и левым боком-скрёстным шагом правым и левым боком-бег спиной вперед-бег с изменением направления-бег с остановкой прыжкомОбщеразвивающие упражнения-и.п. – о.с. левая рука вверху, правая внизу1-2 левая рука вверху3-4 правая рука вверху-и.п. – ноги вместе, руки к плечам1-4 круговые движения вперед в плечевом суставе4-8 круговые движения в обратную сторону-и.п. – ноги врозь, руки за голову.1-2 повороты туловища в левую сторону3-4 повороты туловища в правую сторону-и.п. – ноги врозь, руки на поясе1-4 наклоны в левую сторону с поднятой рукой вверх4-8 наклоны в правую сторону с поднятой рукой-и.п – ноги врозь, руки на поясеНаклоны вниз:1. к левой

2 - в середину3 - к правой4 - прогнуться, выпрямиться в спине-и.п. – ноги врозь, руки за голову1 – полный присяд, руки вперед2 – встать, руки за голову-и.п. – ноги вместе, руки на поясе1 – прыжком ноги врозь, руки через стороны вверх с хлопком над головой2- и.п. | 10`1`2-3 раза1 круг1 круг1 круг1 круг1 круг1 круг1 круг1 круг2х82х82х82х82х82х82х8 | 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 сгибаемСпина прямая, локти разведены в стороны, пятки от пола не отрываем, стопы параллельно друг другу.Выполнять хлопок прямыми руками . |
| 2.3. | Основная частьВедение 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 длины4 длины6 длин8-10`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. |