

Конспект урока по баскетболу для учащихся (8 класс)

Задачи:

1. Совершенствовать передачи и ведение мяча
2. Совершенствовать броски одной от плеча в движении с сопротивлением.
3. Совершенствовать технику штрафных бросков.
4. Развивать координационные способности в учебной игре.

Место проведения: спортивный зал.

Учитель: Сокол Н.А.

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи на каждого ученика, кубики, скамейки, свисток, баскетбольные кольца.

Часть урока	Содержание урока.	Дозировка.	Организационно-методические указания.
-------------	-------------------	------------	---------------------------------------

Подготовительная часть -11 мин.	<p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Приветствие и сообщение задач урока.</p>	<p>10 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p>«В одну шеренгу становись!»</p> <p>«Равняйся! Смирно! Здравствуйте! Отсутствующие и освобождённые на уроке есть? Сегодня мы с вами закрепим броски по кольцу – штрафные и в движении с сопротивлением. Поработаем над техникой ведения и передач. А также научимся применять эти приёмы в игре».</p> <p>«Направо! Налево! Кругом!</p> <p>В обход налево шагом марш! По ходу каждый берёт в руки мяч и продолжает идти в обход».</p> <p>«На носках с ведением мяча марш!» «Без задания!»</p> <p>«На пятках с ведением мяча марш!» «Без задания!»</p> <p>«В полуприседе со средним ведением мяча марш!» «Без задания!»</p>
	<p>3. Строевые упражнения.</p> <p>4. Ходьба:</p> <p>а) обычная, с мячом в руках;</p> <p>б) на носках с ведением мяча;</p> <p>в) на пятках с ведением мяча;</p> <p>г) в полуприседе с ведением</p>	<p>20 сек.</p> <p>1 мин.</p> <p>20 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>20 сек.</p>	<p>«В полном приседе с низким ведением мяча марш!» «Без задания!» «Чаще шаг! Бегом марш!» «Передаём мяч из правой руки в левую руку». «Приставными шагами правым боком марш!» «Мяч ведём левой рукой!» «Без задания!»</p> <p>«Приставными шагами левым боком марш!» «Мяч ведём правой рукой». «Без задания!»</p> <p>«Спиной вперёд с ведением мяча марш!» «Без задания!»</p> <p>«По свистку делаем остановку в два шага на 2 секунды и продолжаем бег с ведением мяча». «Без задания!»</p>

<p>мяча;</p>	<p>20 сек.</p>	<p>«Реже шаг!» «Шагом марш!» «Восстанавливаем дыхание».</p>
<p>д) в полном приседе с низким ведением мяча.</p>		
<p>5. Бег:</p>	<p>20 сек.</p>	<p>«Через центр в колонну по два марш!» «Направляющие на месте!» «Класс стой!» «Направо! Налево!» «Два шага назад шагом марш!» «На вытянутые руки от центра разомкнись!» «Сейчас мы выполним комплекс ОРУ с мячами и переменной места занятий. Вы выполняете упражнения и по свистку с ведением мяча перебегаете на противоположную сторону. Чья шеренга быстрее построится – та и выиграла. Проигравшая шеренга выполняет отжимания: мальчики 20, девочки 15».</p>
<p>а) обычный;</p>		
<p>б) приставными шагами правым боком, ведение мяча левой рукой;</p>	<p>3 мин.</p>	
	<p>1 мин.</p>	
	<p>30 сек.</p>	
<p>в) приставными шагами левым боком, ведение мяча правой</p>		<p>«И. п. – принять! Упражнение начинай!» «Мяч подбрасываем на ту высоту – после которой можете его поймать не сходя с места».</p>
<p>рукой;</p>	<p>30 сек.</p>	
<p>г) бег спиной вперёд с ведением мяча;</p>		<p>«Руки в локтях не сгибаем!» «Выполняем точно под счёт!»</p>
<p>д) бег с остановкой в два шага по свистку.</p>	<p>30 сек.</p>	<p>«Первой перебежала команда....»</p>
	<p>30 сек.</p>	
<p>6. Ходьба с восстановлением дыхания.</p>		
<p>7. Перестроение в две шеренги.</p>		<p>«Пальцы расставлены как можно шире!» «При передаче работаем ногами – сгибаем и выпрямляем!»</p>
		<p>«Первой перебежала команда....»</p>

	<p>8. Комплекс ОРУ (с большими мячами).</p> <p>1. И.п. – о.с. мяч внизу.</p> <p>1-2- подбросить мяч вверх;</p> <p>3-4- после хлопков в ладони перед собой поймать мяч.</p> <p>2. И.п. – о.с., мяч внизу.</p> <p>1- Мяч вперед, левую ногу вперёд на носок;</p> <p>2- мяч вверх, левую ногу в сторону;</p>	<p>30 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>5 мин.</p>	<p>«Колени не сгибаем!» «Стараемся дальше достать мячом!»</p> <p>«Первой перебежала команда....»</p> <p>«В спине прогибаемся больше!»</p> <p>«Ниже наклоны!»</p> <p>«Первой перебежала команда....»</p> <p>«Выше махи!»</p> <p>«Мяч держим крепко!»</p> <p>«Первой перебежала команда....»</p> <p>«Стараемся вперёд наклоняться как можно меньше!»</p> <p>«Первой перебежала команда....»</p> <p>«Спину держим ровно!» «Глубже выпад!»</p> <p>«Первой перебежала команда....»</p>
--	--	---	---

	<p>3- мяч вперёд, левую ногу вперёд;</p> <p>4- и.п.;</p> <p>5- 8- то же правой ногой.</p> <p>3. И.п. – стойка ноги врозь, мяч на правой.</p> <p>1-2 – мяч перебросить на левую через верх;</p> <p>3-4 – мяч передать в правую через низ;</p> <p>5-8 – то же в другую сторону.</p> <p>4. И.п. – о.с. мяч внизу.</p> <p>1- наклон, коснуться мячом пола слева;</p> <p>2- вернуться в и.п.;</p> <p>3-4 - то же в другую сторону.</p> <p>5. И.п.- стойка ноги врозь, мяч вверху.</p> <p>1- наклон туловища назад, прогнуться;</p> <p>2- и.п.;</p> <p>3- наклон вперед;</p> <p>4- и.п.</p> <p>6. И.п. – о.с., мяч вверху.</p> <p>1- мах правой ногой, руки вперед, коснуться мячом ноги;</p> <p>2- и.п.;</p>	<p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p>	<p>« Выше прыжки!» «Девочки могут назад прыгать – ноги врозь!» « В ОРУ выиграла команда....» «Проигравшая команда выполняет отжимания!»</p> <p>«Разойдись! В одну шеренгу становись!»</p>
--	---	---	---

	<p>3-4- тоже левой ногой.</p> <p>7. И.п. – о.с. мяч внизу.</p> <p>1-2- подбросить мяч вверх;</p> <p>3-4- после хлопка в ладони за спиной поймать мяч.</p> <p>8. И.п. – присед на правой, левая в сторону, мяч на полу в правой руке.</p> <p>1-2 – пережат на левую ногу, мяч пережатить в левую руку;</p> <p>3-4 – пережат на правую ногу, мяч вправо</p> <p>9. И.п. – о.с. мяч на полу.</p> <p>Прыжки через мяч вперед и назад.</p> <p>9.Перестроение в одну шеренгу.</p>	<p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p>	
--	--	---	--

6-8 раз.

6-8 раз.

10-12 раз.

10 сек.

<p>Основная часть- 26 мин.</p>	<p>1. Совершенствие техники штрафного броска: а) повторение техники (показ и объяснение);</p> <p>б) расположение по кольцам;</p> <p>в) выполнение штрафных бросков.</p> <p>2. Перестроение в одну шеренгу.</p> <p>3. Подготовка мест занятий.</p>	<p>5 мин.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>4 мин.</p>	<p>«Сейчас мы будем выполнять штрафные броски в кольцо. Напоминаю некоторые ваши ошибки: расставляете локти в стороны (они должны быть направлены вперед), бросаете мяч из-за головы (нужно бросать от лба), бросаете мяч по прямой в кольцо (нужно чтобы мяч летел по дуге, выше кольца), не забываете заканчивать бросок кистью». (показ)</p> <p>«По пять рассчитайся!» «По расчету каждый подходит к своему кольцу и выполняет штрафные броски с отмеченного расстояния!»</p> <p>(Проверяю выполнение бросков и исправляю ошибки).</p> <p>«Класс разойдись! В одну шеренгу становись!»</p> <p>«Первые двое отодвигают скамейку от стены, вторые двое отодвигают вторую скамейку, две девочки расставьте кубики напротив друг друга».</p> <p>«Первые номера начинают ведение мяча правой и левой рукой вокруг крестообразно стоящих кубиков;</p> <p>вторые – сидя продольно на гимнастической скамейке, руками удерживаться за ближний край, мяч зажат ступнями, сгибание и разгибание ног (при разгибании ног пола не касаться);</p> <p>третьи – стоя лицом к стене, броски мяча двумя руками от груди и с отскоком от пола в стену;</p> <p>четвёртые – стоя ноги врозь, ведение мяча по восьмёркам между ногами;</p>
------------------------------------	--	---	--

4. Совершенствие передач и ведения, развитие силовых качеств в круговой тренировке.

10 сек.

пятые – подбрасываете мяч вверх и ловите мяч того, кто с вами вместе передвигается.

30 сек.

По свистку переходите на следующую станцию. Разошлись по станциям. Начали». «Закончили!» «Разойдись! В одну шеренгу становись!»

6 мин.-

40 сек.-

работа,

20 сек. –
переход и
отдых.

« На первый, второй рассчитайся!» « Первые номера работают на этом кольце; вторые на этом». «При броске с правой стороны мяч ловится под правую ногу, последующий шаг левой ногой укороченный (стопорящий), толчком правой ноги совершается выпрыгивание вверх с выносом мяча над плечом, мяч выпускается с руки движением кисти. В последней фазе броска бросающая рука, туловище и ноги составляют одну прямую линию».

«Убрали один мяч в каждой колонне. Тот, у кого нет мяча, выполняет защиту кольца перед следующим учеником, потом подбирает его мяч и становится в конец колонны».

«Перешли на другую сторону и выполняем броски с левой стороны и левой рукой».

« Каждый нападает на то кольцо, в которое выполнял броски с сопротивлением и защищает другое. Играете теми командами, которыми выполняли броски. Не делаем пробежек, двойное ведение, фолов, следим за средней линией».

(сужу игру, освобождённые рядом помогают судить)

« Сегодня со счётом ... победила команда... Они получают оценки за участие в уроке!»

5. Перестроение в одну шеренгу.

6. Совершенствие бросков по кольцу одной от плеча в движении с сопротивлением:

а) повторение техники броска;

10 сек.

6 мин. 30 сек.

30 сек.

б) выполнение бросков с сопротивлением с правой стороны;

3 мин.

в) выполнение бросков с сопротивлением с левой стороны.

7. Учебная игра по упрощённым правилам:

а) распределение по командам, повторение правил игры;

3 мин.

б) игра;

7 мин.

в) подведение итогов игры.

40 сек.

20 сек.

7 мин.

20 сек.

Заклю-чительная часть 2 мин.	1. Построение в одну шеренгу.	1 мин.	«Разойдись! В одну шеренгу становись!»
	3. Подведение итогов урока и домашнее задание.	1 мин.	· Выставление оценок за урок