

## План-конспект учебного занятия по баскетболу

Цели урока: развитие скоростно-силовых качеств с помощью общеразвивающих и основных упражнений.

Задачи урока:

1. Совершенствовать технику ведения мяча, ловли и передачи.
2. Совершенствовать технику игры в баскетбол.
3. Развивать скоростно-силовые качества.
4. Развивать трудолюбие, коллективизм, устойчивый интерес к занятиям.

Место проведения: спортивный зал № 1

Инвентарь и оборудование: свисток, баскетбольные мячи.

Преподаватель: Сулейманова М. И.

№ п/п	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
	<b>Подготовительная часть</b>	<b>15 мин</b>	
	1. Построение.	<b>1 мин.</b>	Команда: “Направо!”
	2. Сообщение задач урока.		“Налево в обход шагом марш!”
	3. Передвижения:	<b>2 мин</b>	Следить за осанкой
	– ходьба обычным шагом	0,5 круга	Спину держать прямо,
	– ходьба на носках, руки на поясе	0,5 круга	вперед не наклоняться
	– ходьба на пятках, руки за голову	0,5 круга	
	– ходьба на внешней части стопы	0,5 круга	
	– ходьба на внутренней части стопы	0,5 круга	
	4. Специальные беговые упражнения:	<b>2 мин</b>	Голову не опускать, на пол не смотреть.
	– с высоким подниманием бедра;	20 сек.	
	– с захлестыванием голени назад;	20 сек.	
	– правым боком;	20 сек.	Колени не сгибать
	– левым боком;	20 сек.	Назад не отклоняться
	– скрестным шагом правым, левым боком;	20 сек.	Руки произвольно
	– спиной вперед, поворот на 180о – ускорение.	20 сек.	Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону
	5. Ходьба, упражнения в движении:	<b>2 мин</b>	
	– вращение мяча вокруг разных частей тела (головы, туловища, голени), вправо, влево;	1 мин	По ходу взять мячи
	– перебрасывание мяча с руки на руку;	30 сек.	Менять сторону вращения
	– подбросить мяч из-за спины	30 сек.	Менять траекторию
	двумя руками и поймать впереди.	30 сек.	Не дать мячу упасть на пол
	6. Ведение мяча:	<b>2 мин</b>	
	– правой, левой рукой;	30 сек	Ведение выполнять по
		30 сек	

<p>– спиной вперед; – правым боком левой рукой; – левым боком правой рукой</p>	<p>30 сек. 30 сек.</p>	<p>периметру в/б площадки. Не хлопать кистью по мячу, мяч толкать вниз</p>
<p>7. Ускорение: подбросить мяч вверх–вперед, выполнить ускорение и поймать мяч.</p>	<p><b>1 мин</b> 4–6 раз.</p>	<p>Вести мяч без зрительного контроля Выполнять по сигналу Не давать ему упасть на пол</p>
<p>8. Перестроение в 2 шеренги. 9. Упражнения на месте (наклоны, выпады, приседания)</p>	<p><b>5 мин</b></p>	<p>Упражнения выполняются самостоятельно</p>
<p><b>Основная часть (60 мин)</b> I. Совершенствование передачи- ловли мяча Упражнения в шеренгах по двое:</p> <p>а) передача мяча от груди с отскоком о пол; б) передача мяча по высокой траектории полета; в) передача мяча при встречном движении – один игрок выполняет движение, второй – выбегает ему на встречу; в этот момент первый игрок делает передачу мяча от груди с отскоком о площадку; г) то же что и в пункте в, но передача мяча по высокой траектории полета; д) обводка – первый игрок ведет мяч вокруг своего партнера защищая своим корпусом, продолжая движения ведения мяча; передача мяча второму игроку.</p>	<p><b>10 мин</b> 3–5 раз 3–5 раз 3–5 раз 3–5 раз 3–5 раз</p>	<p>Амортизировать движение рук и ног при ловле Ловить мяч в прыжке вытянув руки Выполнить передачу мяча в шаге, после ведения Ловить мяч, двигаясь на встречу; мяч встречать как можно дальше от себя. Ловить мяч в прыжке над головой, за голову руки не заводить Выполнять действия защитника Быть внимательнее</p>
<p>II. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.</p> <p>1. Перестроение в 2 колонны ( встать за лицевой линией). 2. Передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу, подбор. 3. Ведение 2 шага, передача мяча на ускорение, прорыв; бросок по кольцу. 4. Ведение: – передача в прыжке с поворотом на 360°; – ловля в прыжке – 2 шага бросок по кольцу</p>	<p><b>10 мин</b> 2–4 раза 2–4 раза 2–4 раза 3–5 раз 5 мин. <b>10 мин</b></p>	<p>Не допускать пробежек При броске выше траектории, подбор осуществлять ближе к щиту в прыжке . Завершая движ. толкнуться вверх, несколько назад второй шаг выполнять в безопорном положении.</p>

<p>5. Перестроение в 2 отделения: первый игрок выполняет передачу мяча из-под кольца, второй и третий игроки открываются, второй отдает третьему пас, третий игрок выполняет бросок по кольцу.</p> <p>6. Передачи мяча по четырём угольнику, игроки становятся колоннами в четырёх углах, после передачи перебегают в конец колонны куда передан мяч.</p> <p>7. «Догони мяч» Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках становится между командами.</p> <p>8.Игровая деятельность. «Нападают пятерками». Подготовка. Игрют три команды на баскетбольной площадке. 2-я и 3-я пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков первой пятерки, расположенной в произвольном порядке. Лицом ко 2-й пятерке.</p> <p><b><u>Заключительная часть (5 мин).</u></b>  1. Построение, подведение итогов.  2. Выставление оценок лучшим.  3. Домашнее задание:  а) отжимания;  б) прыжки из приседа</p>	<p><b>10 мин</b></p> <p><b>10 мин</b></p> <p><b>10 минут.</b></p> <p><b>5 мин.</b></p> <p>10–15 раз 20–25 раз</p>	<p>Передачу выполнить по высокой траектории  Ловить мяч в прыжке  Выполнить прицеливание перед броском  Бросающий идет на подбор, переходит на передачу, пасующий на бросок.</p> <p>При усвоении ввести второй мяч.</p> <p>Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше, игроки, имеющие это номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого возвращается мяч руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер.</p> <p>По сигналу руководителя игроки 1-й пятерки нападают на щит 2-й пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удастся перехватить мяч они, останавливаясь, нападают на щит 3-й пятерки. 1-я пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на места 2-й пятерки. 3-я пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятерку.</p> <p>“Становись! Равняйся! Смирно!”</p> <p>“Занятие окончено. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!”</p>
--	---	--