**План-конспект урока по физической культуре в 10 классе**

Автор: Воробьев Алексей Владимирович учитель физической культуры
Образовательное учреждение: ГБОУ ЦО № 650 Пушкинского района Санкт – Петербурга

**Описание работы:** Предлагаю вам конспект урока по физической культуре для учащихся 10-х классов. Материал будет полезен учителям и педагогам дополнительного образования при разработке конспектов занятий по игровым видам деятельности.
 **Раздел:** Баскетбол.
**Тема урока:** Броски мяча в корзину в движении.
**Тип урока:** Совершенствование.
**Цель урока:** Закрепление и совершенствование техники броска в кольцо, из различных положений, и игровых ситуаций в баскетболе.

**Задачи урока:**
1) Образовательная: Закрепление техники броска мяча в кольцо, основываясь на изученном ранее материале (ведении мяча, финту с мячом, сопротивлении защитника, помощи партнера по атаке - заслоном защитника).
2) Развивающая: Развитие координационных качеств (ориентация в пространстве, ритм движений, точность движений, зрительная реакция).
3) Воспитательная: Воспитание морально-волевых качеств (решительности, смелости, настойчивости).

Место проведения: Спортивный зал.
Оборудование: Баскетбольные шиты с кольцами, баскетбольные мячи, фишки, свисток, секундомер.

**Вводно – подготовительная часть 10 – 12 мин.**

*1.Психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока*

Построение, объявление темы и задач урока - 1 минута.

Преподаватель отмечает отсутствующих на занятии, знакомит учащихся с задачами занятия.

3-5 минут. Проведение ОРУ в движении:

- ходьба на носках, руки перед грудью с упором пальцев рук.
- ходьба на носках, руки перед собой, согнутые в локтевых суставах, вращение в лучезапястном суставе вперед и назад.
- ходьба перекатом с пятки на носок, с вращением прямых рук вперед и назад, а также с вращение в локтевых суставах.
- ходьба, пальцы рук в замке перед грудью, выпрямление рук вверх, и.п., выпрямление рук вперед.
- бег в медленном темпе.
- передвижение приставными шагами левым и правым боком в стойке баскетболиста.
 *При выполнении упражнений следить за правильной осанкой. Добиваться четкого и правильного выполнения упражнений. Указать на общие и индивидуальные ошибки.*

*2.Подготовка учащихся к основной части урока.*

5-7 минут. Проведение ОРУ с мячами.

- скрестные шаги левым и правым боком.
- бег с ведением мяча.
- передачи мяча партнеру от груди.
- передачи мяча партнеру от плеча.
- передачи мяча партнеру с ударом в пол.
- передача мяча партнеру в движении, перемещаясь парами от лицевой линии до лицевой линии.
- передача мяча в двух встречных в колоннах.

*Группу перестроить из одной колонны в две, в движении поворотом налево. Проведение и показ осуществляет преподаватель. Добиваться четкого и правильного выполнения упражнений. Указать на общие и индивидуальные ошибки.*

**Основная часть 25 - 30 мин.**
 *1.Обучение - закрепление техники броска одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении.
При выполнении упражнений решение развивающей и воспитательной задачи урока.*

6. Объяснение и показ - 1 минута.
7. Выполнение броска в кольцо после одного шага с места - 3-4 повтор.

*Контролировать И.П., движение, бросок мяча в кольцо.*

8. Бросок в кольцо после снятия мяча с вытянутой руки партнера - 3-4 повтор.
9. Выполнение броска после передачи мяча партнером с отскоком от пола - 4-5 повтор.

*Упражнения выполнять поточно (один за другим) группой занимающихся, со сменой игрока выполняющего передачу.*

10. Выполнение броска после передачи с пассивным сопротивлением защитника - 4-5 повтор.

*Чередовать выполнение задания с правой и левой стороны от кольца.*

*2.Обучение - закрепление техники броска одной рукой сверху после вышагивания
При выполнении упражнений решение развивающей и воспитательной задачи урока.*

6. Объяснение и показ - 1 минута.
7. Выполнение броска справа и слева от кольца из стойки игрока, после вышагивания вперед - 3-4 повтор.
8. Выполнение броска в сочетании с поворотом на опорной ноге, варьируя направление вышагивания - 3-4 повтор.
9. Выполнение приема стоя спиной к щиту получить мяч, выполнить поворот вышагиванием, через опорную ногу в сторону кольца осуществить бросок мяча в корзину - 4-5 повтор.
10. Выполнить прием мяча, с помощью вышагивания освободится от пассивной опеки защитника, выполнить бросок - 4-5 повтор.

*Техническое выполнение:
- ловить мяч на удлиненном шаге
- длину второго шага варьировать в зависимости от расстояния до кольца
- на втором шаге подносить мяч к туловищу кратчайшим путем
- толчок вверх выполнять перекатом с пятки на всю стопу вертикально или чуть вперед приближаясь к кольцу
- вынос мяча осуществлять одновременно с отталкиванием
- кисть бросающей руки максимально сгибается назад, локоть направлен на кольцо находится под мячом
- мяч выпускать в высшей точке прыжка, скатывая с фаланг пальцев, придавая ему соответствующее вращение, сопровождая полет расслабленной кистью
- приземляться под кольцом на толчковую или обе ноги, быть готовым к подбору отскочившего мяча.*

*3.Обучение - закрепление техники броска одной рукой сверху после ведения мяча.
При выполнении упражнений решение развивающей и воспитательной задачи урока.*

6. Объяснение и показ - 1 минута.
7. Выполнение ведения на месте, два шага и бросок в кольцо - 3-4 повтор.
8. Выполнение прохода - броска в целом на невысокой скорости - 3-4 повтор.
9. Чередование разновидностей приема с изменением направления движения, предшествующего броску - 4-5 повтор.
10. Выполнение прохода - броска в целом в условиях игрового противоборства на одном щите с ограниченной активностью защитника - 4-5 повтор.

*Техническое выполнение:
- ловить мяч на удлиненном шаге
- длину второго шага варьировать в зависимости от расстояния до кольца
- на втором шаге подносить мяч к туловищу кратчайшим путем
- толчок вверх выполнять перекатом с пятки на всю стопу вертикально или чуть вперед приближаясь к кольцу
- вынос мяча осуществлять одновременно с отталкиванием
- кисть бросающей руки максимально сгибается назад, локоть направлен на кольцо находится под мячом
- мяч выпускать в высшей точке прыжка, скатывая с фаланг пальцев, придавая ему соответствующее вращение, сопровождая полет расслабленной кистью
- приземляться под кольцом на толчковую или обе ноги, быть готовым к подбору отскочившего мяча.*

*4.Обучение - закрепление техники броска одной рукой снизу в движении. При выполнении упражнений решение развивающей и воспитательной задачи урока.*

6. Объяснение и показ - 1 минута.
7. Выполнение броска в кольцо после одногошажного разбега с места - 3-4 повтор.
8. Выполнение приема в целом после встречной передачи партнером - 3-4 повтор.
9. Выполнение броска, с пассивным сопротивлением защитника - 3-4 повтор.
10. Выполнение броска в движении одной рукой снизу, в сочетании с ведением мяча и финтами, с активными действиями защитника - 4-5 повтор.

*К обучению разновидностям броска в движении приступать после овладения занимающимися структурой основного способа приема.
Чередовать выполнение приема правой и левой рукой соответственно справа и слева от кольца.*

*5.Обучение - закрепление техники броска одной рукой над головой (крюком)
При выполнении упражнений решение развивающей и воспитательной задачи урока.*

6. Объяснение и показ - 1 минута.
7. Выполнение броска в кольцо дальней от щита рукой после одного шага в сторону - 3-4 повтор.
8. Бросок в кольцо дальней рукой через руки «пассивного» защитника - 3-4 повтор.
9. Выполнение броска после ведения и двух шагов из края площадки параллельно лицевой линии в метре от кольца - 3-4 повтор.
10. Выполнение броска после ведения мяча в сочетании с финтами и активными действиями защитника - 4-5 повтор.

*Вводить в упражнения неподвижно стоящего защитника уже на ранней стадии обучения с целью приближения условий выполнения приема к игровым ситуациям; постепенно увеличивать степень противодействия по мере освоения занимающимися рациональной техники бросковых движений.
Следить за техникой движений, корректировать и исправлять ошибки в отдельных ее элементах.*

*6. Обучить технике броска в прыжке и его разновидностям
При выполнении упражнений решение развивающей и воспитательной задачи урока.*

6. Объяснение и показ - 1 минута.
7. Выполнение броска в кольцо с прыжком («на один счет») - 3-4 повтор.
8. Выполнение броска в кольцо в прыжке («на два счета») - 3-4 повтор.
9. Выполнение броска в кольцо в прыжке с зависанием («на три счета») - 3-4 повтор.
10. Выполнить бросок в прыжке с пассивным сопротивлением защитника после ведения мяча с помощью партнера по атаке - заслоном защитника - 4-5 повтор.

*На начальной стадии обучения упражнения выполнять на дистанции 2 -3 м. до партнера или до щита при обучении броскам в прыжке («на два счета») и с зависанием («на три счета») и 3 - 4 м при обучении броску с прыжком («на один счет»).
Следить за техникой движений, корректировать и исправлять ошибки в отдельных ее элементах.*

**Заключительная часть 5 – 8 мин.**

*Учебная игра в баскетбол
Подведение итогов урока*

Игра в баскетбол, используя полученные знания, умения и навыки основной части урока - 4-7 минут.
Построение, подведение итогов, сообщение результатов, задание на самостоятельную работу на дом - 1-2 минуты.

*Акцентируем внимание на правильном выполнении бросков, корректируем и исправляем ошибки.*

**Конспект в табличной форме:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока и их продолжительность** | **Частные задачи** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Вводно – подготовительная часть   10 – 12  мин.** | 1.Психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока2.Подготовка учащихся к основной части урока. | Построение, объявление темы и задач урока.Проведение ОРУ в движении:- ходьба на носках, руки перед грудью с упором пальцев рук.- ходьба на носках, руки перед собой, согнутые в локтевых суставах, вращение в лучезапястном суставе вперед и назад.- ходьба перекатом с пятки на носок, с вращением прямых рук вперед и назад, а также с вращение в локтевых суставах.- ходьба, пальцы рук в замке перед грудью, выпрямление рук вверх, и.п., выпрямление рук вперед.- бег в медленном темпе.- передвижение приставными шагами левым и правым боком в стойке баскетболиста.Проведение ОРУ с мячами.- скрестные шаги левым и правым боком.- бег с ведением мяча.- передачи мяча партнеру от груди.- передачи мяча партнеру от плеча.- передачи мяча партнеру с ударом в пол.- передача мяча партнеру в движении, перемещаясь парами от лицевой линии до лицевой линии.- передача мяча в двух встречных в колоннах. | 1 минута3-5 минут.5-7 минут. | Преподаватель отмечает отсутствующих на занятии, знакомит учащихся с задачами занятия.При выполнении упражнений следить за правильной осанкой. Добиваться четкого и правильного выполнения упражнений. Указать на общие и индивидуальные ошибки.Группу перестроить из одной колонны в две, в движении поворотом налево. Проведение и показ осуществляет преподаватель. Добиваться четкого и правильного выполнения упражнений. Указать на общие и индивидуальные ошибки. |
| **Основная часть  25 - 30 мин.** | 1.Обучение - закрепление техники броска одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении.При выполнении упражнений решение развивающей и воспитательной задачи урока. | 1. Объяснение и показ
2. Выполнение броска в кольцо после одного шага с места.
3. Бросок в кольцо после снятия мяча с вытянутой руки партнера.
4. Выполнение броска после передачи мяча партнером с отскоком от пола.
5. Выполнение броска после передачи с пассивным сопротивлением защитника.
 | 1 минута3-4 повтор.3-4 повтор.4-5 повтор.4-5 повтор. | Контролировать И.П., движение, бросок мяча в кольцо.Упражнения выполнять поточно (один за другим) группой занимающихся, со сменой игрока выполняющего передачу.Чередовать выполнение задания с правой и левой стороны от кольца.Техническое выполнение:- ловить мяч на удлиненном шаге- длину второго шага варьировать в зависимости от расстояния до кольца- на втором шаге подносить мяч к туловищу кратчайшим путем- толчок вверх выполнять перекатом с пятки на всю стопу вертикально или чуть вперед приближаясь к кольцу- вынос мяча осуществлять одновременно с отталкиванием- кисть бросающей руки максимально сгибается назад, локоть направлен на кольцо находится под мячом- мяч выпускать в высшей точке прыжка, скатывая с фаланг пальцев, придавая ему соответствующее вращение, сопровождая полет расслабленной кистью- приземляться под кольцом на толчковую или обе ноги, быть готовым к подбору отскочившего мяча. |
| 2.Обучение - закрепление техники броска одной рукой сверху после вышагиванияПри выполнении упражнений решение развивающей и воспитательной задачи урока. | 1. Объяснение и показ
2. Выполнение броска справа и слева от кольца из стойки игрока, после вышагивания вперед.
3. Выполнение броска в сочетании с поворотом на опорной ноге, варьируя направление вышагивания.
4. Выполнение приема стоя спиной к щиту получить мяч, выполнить поворот вышагиванием, через опорную ногу в сторону кольца осуществить бросок мяча в корзину.
5. Выполнить прием мяча, с помощью вышагивания освободится от пассивной опеки защитника, выполнить бросок.
 | 1 минута3-4 повтор.3-4 повтор.4-5 повтор.4-5 повтор |
| 3.Обучение - закрепление техники броска одной рукой сверху после ведения мяча.При выполнении упражнений решение развивающей и воспитательной задачи урока. | 1. Объяснение и показ
2. Выполнение ведения на месте, два шага и бросок в кольцо.
3. Выполнение прохода - броска в целом на невысокой скорости.
4. Чередование разновидностей приема с изменением направления движения, предшествующего броску.
5. Выполнение прохода - броска в целом в условиях игрового противоборства на одном щите с ограниченной активностью защитника.
 | 1 минута3-4 повтор.3-4 повтор.4-5 повтор.4-5 повтор |
| 4.Обучение - закрепление техники броска одной рукой снизу в движении. При выполнении упражнений решение развивающей и воспитательной задачи урока. | 1. Объяснение и показ
2. Выполнение броска в кольцо после одногошажного разбега с места.
3. Выполнение приема в целом после встречной передачи партнером
4. Выполнение броска, с пассивным сопротивлением защитника
5. Выполнение броска в движении одной рукой снизу, в сочетании с ведением мяча и финтами, с активными действиями защитника.
 | 1 минута3-4 повтор.3-4 повтор.3-4 повтор.4-5 повтор | К обучению разновидностям броска в движении приступать после овладения занимающимися структурой основного способа приема.Чередовать выполнение приема правой и левой рукой соответственно справа и слева от кольца.Вводить в упражнения неподвижно стоящего защитника уже на ранней стадии обучения с целью приближения условий выполнения приема к игровым ситуациям; постепенно увеличивать степень противодействия по мере освоения занимающимися рациональной техники бросковых движений.Следить за техникой движений, корректировать и исправлять ошибки в отдельных ее элементах. |
| 5.Обучение - закрепление техники броска одной рукой над головой (крюком)При выполнении упражнений решение развивающей и воспитательной задачи урока. | 1. Объяснение и показ
2. Выполнение броска в кольцо дальней от щита рукой после одного шага в сторону.
3. Бросок в кольцо дальней рукой через руки «пассивного» защитника.
4. Выполнение броска после ведения и двух шагов из края площадки параллельно лицевой линии в метре от кольца.
5. Выполнение броска после ведения мяча в сочетании с финтами и активными действиями защитника.
 | 1 минута3-4 повтор.3-4 повтор.3-4 повтор.4-5 повтор. |
|  | 6. Обучить технике броска в прыжке и его разновидностямПри выполнении упражнений решение развивающей и воспитательной задачи урока. | 1. Объяснение и показ
2. Выполнение броска в кольцо с прыжком («на один счет»).
3. Выполнение броска в кольцо в прыжке («на два счета»).
4. Выполнение броска в кольцо в прыжке с зависанием («на три счета»).
5. Выполнить бросок в прыжке с пассивным сопротивлением защитника после ведения мяча с помощью партнера по атаке - заслоном защитника.
 | 1 минута3-4 повтор.3-4 повтор.3-4 повтор.4-5 повтор. | На начальной стадии обучения упражнения выполнять на дистанции 2 -3 м. до партнера или до щита при обучении броскам в прыжке («на два счета») и с зависанием («на три счета») и 3 - 4 м при обучении броску с прыжком («на один счет»).Следить за техникой движений, корректировать и исправлять ошибки в отдельных ее элементах. |
| **Заключительная  часть  5 – 8 мин.** | Учебная игра в баскетболПодведение итогов урока | Игра в баскетбол, используя полученные знания, умения и навыки основной части урока.Построение, подведение итогов, сообщение результатов, задание на самостоятельную работу на дом. | 4-7 минут.1-2 минуты. | Акцентируем внимание на правильном выполнении бросков, корректируем и исправляем ошибки. |