**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 урока  2.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 минута  3-5 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 минута  3-4 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 вышагивания  При 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 минута  3-4 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 минута  3-4 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 минута  3-4 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 минута  3-4 повтор.  3-4 повтор.  3-4 повтор.  4-5 повтор. |
|  | 6. Обучить технике броска в прыжке и его разновидностям  При 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 минута  3-4 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 баскетбол  Подведение 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. |