План конспект

Учебно-тренировочного занятия по баскетболу 10-11 кл

 Тема: Совершенствование технических действий игры в баскетбол.

 Цель: Совершенствование передвижений в защитной стойке игрока, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, технических действий и передвижений

 Задачи:

 1.Формирование у учащихся умения использовать передвижения в защитной стойке.

 2.Повышение уровня использования технических действий с мячом.

 3. Содействовать повышению мотивации к занятиям спорт и ЗОЖ.

Планируемые результаты:

Предметные: обучение технике выполнения приемов передвижения в защитной стойке, технике ведения и передач мяча, а так же развитие скоростных качеств.

Метапредметные:

Личностные*:* формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, развитии умений и навыков.

Регулятивные*:
–*умение оценивать правильность выполнения учебных задач, умения оценивать собственные возможности и правильность принятия решений;
– овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные*:*
*–*овладения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным особенностям; проводить анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу;

Коммуникативные*:*– овладение умением оценивать ситуацию, правильно и оперативно принимать решения, находить правильные решения в общении и взаимодействии с учителем и партнерами во время учебной и игровой деятельности.

 Дата проведения:

 Оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи, конусы, координационная лестница, интерактивная доска

 Место проведения: спортивный зал

 Время проведения учебно-тренировочного занятия: 40 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка | Обще- методические указания |
| 1. Вводная(разминка)15 мин. | Построение, сообщение задач урокаРазминка: | 1 мин. | Сегодня мы с вами повторим технические действия с мячом и без мяча, будем совершенствовать передвижения в защитной стойке, будем развивать скоростно-силовые качества. |
| ОРУ в движении с баскетбольными мячами:Ходьба на носках с мячом на пятках с мячом на внешней стороне стопы с мячом на внутренней стороне стопы с мячом -вращение мяча вокруг головы-вращение мяча вокруг корпуса-вращение с чередованием корпус и голова -пронос под коленом с подъемами бедра вверх-пронос мяча под ногами с выпадами вперед-вращение мяча на предплечьях | 15 сек15 сек15 сек.15 сек.30 сек30сек30сек30сек30сек30сек | Следить за осанкойМяч вверху Мяч за головойМяч на уровне груди, локти в стороны.Руки в контакте с мячомМяч не касается корпусаСпина прямо ,колено вышеСпина прямо, выпады шире,без лишних шаговПри вращении мяча на предплечьях мяч на уровне груди, вращение вперед |
| Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения:Ведение мяча с высоким отскоком левой рукойВедением мяча с высоким отскоком правой рукойВедение мяча в полуприседе со средним отскоком правой рукойВедение мяча в полуприседе со средним отскоком левой рукойВедение мяча в полном приседе левой рукойВедение мяча в полном приседе правой рукойМедленный бег с ведением мяча и обходом конусов змейкой с чередованием ведущей рукиВыполнение специальных упражнений на координационной лестнице. «повтор с видеоролика с показом упражнений на интерактивной доске». | 30 сек30сек30сек30сек30 сек30 сек3 минуты5 минут | Ведение запястьем и пальцами, на мяч не смотрим.До уровня плечДо уровня пояса Спина прямо, до колен.Обход конусов дальней рукой с увеличением скоростиСледить за работой ног и контролировать мяч. |
| Основная часть(20 минут) | В колонне по одному проходят и кладут баскетбольные мячи, становятся в ширенгу и растягиваются на вытянутые руки.-Становятся в защитную стойку, с изменением высоты стойки -работа на ногах с целью имитации за учителем отбора мяча(влево, вправо, вперёд с поднятием рук ) -Упражнение семенящий бег на носочках с изменением направления телаБег с ускорениями и с перемещением в защитной стойке: зигзаг (Старт у конуса № 1 , выполняется рывок до конуса №2,затем в защитной стойке двигается вправо до стойки №3, приставным левым по диагонале в низкой защитной стойке к конусу №4,в высокой защитной стойке приставным правым к конусу №5 бег спиной до начала спортзала, и становятся в конец колонны, на последнем подходе берут мячи и становятся в конец колонны. | 30 сек2 минуты1 минута2 минуты 30 сек. | Повтор за учителемНоги шире плеч, одна рука отбирает мяч, другая отвечает за перехватУпражнение выполнять друг за другом, 3 подхода, внимание на экран  |
| Через середину зала в колонну по два с выполнением различных упражнений для совершенствования навыка владения мячом- переводы с левой на правую(низкие)-переводы с левой на правую(широкие)- одной левой влево вправо-одной правой влево вправо-левой вперед назад-правой вперед назад .  | 1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин | Двигаются в баскетбольной стойке, спина прямая.Внимание на экран как идти. |
|  Растягиваются в парах на отработку передач(пасов)1.передача двух мячей(верхняя нижняя)2. передача двух мячей (левой рукой от плеча)3.передача двух мячей (правой рукой от плеча)4.передача мячей в тройках с забеганием за партнера в движении5.передача мяча в тройках в движенииДелятся на 2 колонны.6.ведение мяча до центрального конуса и передача мяча после поворота на 180 и забегание в конец колонны  |  30 сек.1 мин1 мин1 мин1 мин1мин2 мин. 30 сек  | Выполнять упражнение в баскетбольной стойке, спина прямая, ноги согнуты, руки и пальцы расслаблены и готовы принимать мяч, локти разведены, мяч от груди. Внимание на экран при выполнении передачи мяча в тройках.Первая колонна подходит к конусу №1, вторая к конусу №2 |
|  |  |  |  |
| Заключительная 5 мин | Построение( игра «Борьба за мяч»)Растяжка задних мышц бедра в положении сидяРастяжка внутренних мышц бедра Растяжение передней части бедра | 2 мин2 мин | Обучающиеся должны отобрать или выбить мяч у соперников, выполнять растяжку удерживая позу 10-20 секунд. |
| подведение итогов урокарефлексия. Что совершенствовали, улучшили уровень каких технических действий, что новое, интересное попробовал? | 1 мин |  |