План – конспект
урока по баскетболу для учащихся 10-го класса

Место проведения: спортзал

Цель урока: 1.Развитие физических качеств и двигательных способностей.
2.Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.
3.Совершенствование техники броска в кольцо с двух шагов.

Задачи урока: 1.Совершенствовать технику ведения, ловли и передачи.
2. Совершенствовать технику броска в кольцо с двух шагов.
3.Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу, выносливость.
4.Воспитывать морально - волевые качества – смелость, честность, решительность, чувство товарищества, взаимопонимание.

Части урока №п/п	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	2.	3.	4.
I ч.	Подготовительная часть.		
8-10 мин	1. Построение, приветствие, сообщение целей и задач урока.	2′	Построение в шеренгу по росту. Следить за равнением в шеренге.
	2. Ходьба в колонне по одному:	2′	Идти строго в одной колонне, соблюдая дистанцию.
	- на носках	30″	Руки за головой, кисти в замок
	- на пятках	30″	Руки за спину взяться за локти
	- на внешней стороне стопы	30″	Руки на поясе, спину держать прямо
	3. Бег медленный равномерный	1′	В среднем темпе, без ускорений
	4. Разновидности бега		
	- приставным шагом правым боком	30″	Выполнять по кругу в стойке защитника
	- приставным шагом левым боком	30″	Выполнять по кругу в стойке защитника
	- поочередно правым и левым боком	30″	Выполнять в стойке защитника
	- спиной вперед	30″	Смотреть вперед через левое плечо
	- бег с высоким подниманием бедра	30″	Бедро под 90˚
	- бег с захлестыванием голени назад	30″	Пятками касаться ягодиц
	- скрестным шагом правым и левым боком	30″	
	- восстановление дыхания	1 кр.	Руки через стороны вверх-вдох, вперед

			вниз-выдох.
	5.ОРУ в движении по кругу		
	1) Кисти в «замок» - круговые вращения кистями	8-10 раз	
	2) Руки в стороны – сгибание и разгибание пальцев рук.	10-12 раз	Руки прямо в сторону, спину держать прямо
	3) Руки к плечам – круговые вращения в плечевых суставах	10-12 раз	Большие круги локтями, лопатки соединяются.
	4) Правая рука вверх, левая вниз – рывки руками.	10-12 раз	Руки прямые, в локтях не сгибать
	5)Руки в стороны - рывки руками.	10-12 раз	Руки прямые в локтях не сгибать
	6)Руки перед грудью, правая сверху, левая снизу – ходьба с поворотами.	10-12 раз.	Спина прямая
	7) Ходьба с наклоном вперед	8-10 раз.	Ноги прямые в коленях не сгибать
	8)Ходьба с выпадами правой, левой ногой	10-12 раз	Выпады глубже
II ч.	Основная часть		
30-33 мин.	Комплекс упражнений с мячом в движении по кругу:		
	1. Вращение мяча по восьмерке между ногами	8-10 раз	Выполнять в ходьбе, мяч вкладывать из руки в руку, в ладонь.
	2.Вращение мяча вокруг корпуса справа-налево и наоборот	8-10раз	Мяч вкладывать в ладонь руки сзади сбоку.
	3.Вращение мяча вокруг головы справа-налево и наоборот.	8-10 раз	Мяч встречать рукой сзади сбоку.
	4. Ведение по кругу (по периметру баскетбольной площадки) шагом:		
	- правой рукой	30″	
	- левой рукой	30″	
	- с правой стороны на левую и наоборот.	30″	
	- под ногами	30″	
	5.Ведение с изменением направления и скорости правой и левой рукой		По диагонали ведения в беге, по прямой ведение в шаге. На углу поменять руку.
	6. Ловля и передача мяча:		
	- двумя руками от груди	6-8 раз	Передать точно на грудь партнера.
	- двумя руками точно сверху из-за головы	6-8 раз	Передать на грудь партнера.
	- двумя руками с отскоком от пола (от груди и сверху)	6-8 раз	Мяч посылаем ближе к партнеру
	- правой рукой от плеча	6-8 раз	Левая нога вперед, передача на грудь

			партнера
	-левой рукой от плеча	6-8 раз	Правая нога вперед, передача на грудь партнера
	- передача двух мячей одновременно		
	а)1-й номер сверху, 2-й - снизу	6-8 раз	
	б) 1-й номер снизу, 2-й - сверху	6-8 раз	
	в)1-й номер от груди, 2-й - сверху	6-8 раз	
	г)1-й номер сверху, 2-й - от груди		
	7.Ведение и передача мяча в парах с обводкой партнера:		
	- ведение мяча справа и обводка справа		Обвести партнера, довести мяч до своего места, выполнить поворот, передать мяч двумя руками от груди.
	- ведение мяча слева и обводка слева		
	8.Бросок в кольцо в движении с двух шагов в прыжке.		Первые номера выполняют бросок в дальнее кольцо, с отскоком от щита, вторые в противополож-ное кольцо.
	9.Ведение мяча с обводкой стоя и броском в кольцо в прыжке с двух шагов.		Ведение выполнять дальней рукой от стойки. Выполнять ведение в обе стороны, бросок выполнять в оба кольца. После броска баскетболист с ведением возвращается в свою колонну
	10. Учебная игра 5×5, 3х3		Играют на всю площадку
III ч.	Заключительная часть		
2-3 мин.	1. Построение		Построение по росту, держать равнение в шеренге.
	2. Проведение итогов занятия, выводы, замечания		Подвести итоги, сделать выводы, выделить лучших.
	3. Организационный уход.		