

Конспект урока по баскетболу для 8-х классов

Задачи урока:

I. Образовательные:

1. Дальнейшее обучение ведению мяча правой и левой рукой.
2. Повторить передачи мяча от груди и от плеча на месте и в движении.
3. Бросок 1-й рукой сверху в движении.
4. Закрепление изученных элементов в учебной игре.

II. Оздоровительные:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, осанки.

III. Развивающие:

1. Развитие скоростно-силовых качеств.

IV. Воспитательные:

1. Воспитание честности, коллективизма.

Место проведения: спортивный зал школы.

Время проведения: 40 минут.

Дата проведения: 20.10.2000 г.

Место ведения урока: фронтальный, индивидуальный, групповой, поточный.

Методы обучения: рассказ, показ, объяснение.

Инвентарь: баскетбольные мячи каждому, стойки, свисток.

Ч/у	Частные задачи	Содержание	Д	ОМУ
	<p>Организовать внимание учащихся на урок</p> <p>Развитие силы мышц рук, суставов кисти.</p> <p>Развитие осанки.</p> <p>Развитие мышц спины. И живота.</p> <p>Развитие мышц туловища.</p> <p>Развитие боковой поверхности туловища.</p> <p>Развитие мышц туловища, координации движений.</p> <p>Развитие брюшных мышц, мышц задней поверхности бедра.</p>	<p>Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Упражнения в движении:</p> <p>Ходьба:</p> <p>Упр 1. Руки в замок, круговые вращения кистями.</p> <p>Упр 2. Мяч вверх, на носках.</p> <p>Упр 3. Мяч сзади, на пятках.</p> <p>Упр 4. Мяч вверх, на каждый шаг отведение его назад.</p> <p>Упр 5. Мяч впереди, повороты на каждый шаг в одновременную сторону.</p> <p>Упр 6. Мяч вверх, наклоны на каждый шаг в одновременную сторону.</p> <p>Упр 7. Наклоны на каждый шаг.</p> <p>Перестроение.</p> <p>Упражнения в парах:</p> <p>Упр 1. И.п. – стоя спиной друг к другу, мяч вверх.</p> <p>1 – наклон в верхнюю часть зала.</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – наклон в нижнюю часть зала.</p> <p>Упр 2. И.п. – стоя спиной друг к другу, передачи мяча.</p> <p>1 – сверху, над головой.</p> <p>2 – снизу, между ногами.</p> <p>3 – сверху, над головой.</p> <p>4 – снизу, между ногами.</p> <p>Упр 3. И.п. – стоя спиной друг к другу, мяч вверх.</p> <p>1 – выпад на правую.</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – выпад на левую.</p>	<p>30"</p> <p>30"</p> <p>30"</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>30"</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>1'</p>	<p>Фронтальный метод. Обратить внимание на внешний вид.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Руки не сгибать.</p> <p>Повороты глубже.</p> <p>Мячом коснуться пола. Одновременно поворотами в кол. по два.</p> <p>Спина прямая, руки не сгибать, наклоны ниже.</p> <p>Передачи точнее, прогибаться в спине.</p> <p>Выпады глубже. Выполнять точно под счет.</p>

	<p>Развитие мышц ног.</p> <p>Развитие мышц ног, координации движений.</p> <p>Развитие координации движений, мышц ног.</p>	<p>4 – и.п. Упр 4. И.П. – стоя лицом друг к другу, мяч впереди. 1 – выпад впереди. 2 – и.п. 3 – выпад влево. 4 – и.п.</p> <p>Упр 5. – стоя спиной друг к другу, мяч между спинами. 1 – присед. 2 – и.п. 3 – присед. 4 – и.п.</p> <p>Упр 6. И.п. – присед на правой ноге, мяч впереди. 1,2,3,4 – перекат с правой на левую. 1,2,3,4 – перекат с левой на правую. Перестроение.</p>	<p>1'</p> <p>1'</p> <p>1'</p>	<p>Выпады глубже, руки не сгибать.</p> <p>Спина прямая, пятка от пола не отрывать, мяч руками не поддерживать.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>В одну шеренгу.</p>
<p>Развитие мышц рук.</p>	<p>I. Дальнейшее обучение ведению мяча правой и левой рукой.</p>	<p>I. Объяснение техники ведения мяча. Существует 2 способа техники ведения мяча: высокое и низкое. При высоком ведении разгибается рука с широко расставленными пальцами. Мяч толкается под острым углом в направлении движения. Затем мяч встречается кистью, рука в локте сгибается, не давая мячу подняться выше пояса и снова толчок. Низкое ведение отличается от высокого тем, что ноги больше согнуты, шаги чаще и короче, толчки чаще.</p> <p>Подводящие упражнения: Упр 1. Ведение правой рукой – 2 круга. Упр 2. Ведение между рукой – 2 круга. Упр 3. Ведение между стойками. Упр 4. Ведение по скамейке:</p>	<p>12'</p> <p>1'</p>	<p>Фронтальный метод.</p> <p>Рассказ краткий, понятный, доступный</p> <p>Показ техники ведения мяча.</p> <p>Ведение выполняется в правильной стойке – стойке баскетболиста.</p>

	<p>Освоение техники ведения мяча.</p>	<p>А) правой рукой; Б) левой рукой.</p> <p>Упр 5. Ведение рядом со скамейкой, движение по скамейке: А) правой рукой; Б) левой рукой.</p> <p>Упр 6. Ведение змейкой.</p> <p>Подведение итогов. Перестроение.</p>		<p>Исправление ошибок.</p>
	<p>II. Повторить передачи мяча 2-мя руками от груди и 1-й рукой от плеча на месте и в движении.</p> <p>Освоение техники передачи мяча.</p> <p>Развитие силы мышц кисти.</p>	<p>II. Объяснение техники передачи мяча. Игрок держит мяч 2-мя руками перед грудью, при этом большие пальцы направлены друг к другу, а остальные вверх – вперед. Руки согнуты, локти обращены вниз. Руки резко разгибаются, мяч толкается от груди бросок активным сгибанием кистей и разгибанием ног.</p> <p>Показ правильной техники передачи мяча.</p> <p>Подводящие итоги:</p> <p>Упр 1. Передача мяча 2-мя руками от груди на расстоянии 3 м друг от друга.</p> <p>Упр 2. Передача мяча 2-мя руками от груди на расстоянии 6-7 м друг от друга.</p> <p>Упр 3. Передача мяча 1-й рукой от плеча (расстояние – 3-4 м друг от друга).</p> <p>Упр 4. Передача мяча 1-й рукой от плеча на расстоянии 6-7 м друг от друга.</p> <p>Упр 5. Ведение, остановка прыжком, передача 2-мя руками от груди.</p> <p>Упр 6. Ведение, остановка прыжком, передача 1-й рукой от плеча.</p> <p>Упр 7. Передача мяча 2-мя руками от груди в движении, бро-</p>	<p>14' 1'</p>	<p>Фронтальный метод.</p> <p>Показ правильной техники передачи мяча.</p> <p>Следить за техникой исполнения исправлять ошибки.</p>

		сок по кольцу. Подведение итогов. Исправление ошибок. Перестроение на 4 кольца.		Исправление ошибок.
III. Бросок мяча 1-й рукой в движении. Освоение техники броска мяча.	IV. Объяснение техники броска. Существует несколько видов бросков: от плеча, сверху, снизу и др. все они в разных исходных положениях: с места, в движении, в прыжке и др. Подводящие упражнения: Упр 1. Имитация броска партнеру. Упр 2. Бросок мяча 1-й рукой с места. Перестроение на кольца. Упр 3. Бросок мяча после передачи с 2-х шагов. Упр 4. Бросок мяча в движении. Подведение итогов. Исправление ошибок. Перестроение. Деление на команды.	14' 30" 1' 2' 4' 5' 30" 30" 30"	Фронтальный метод. По высокой траектории.	
IV. закрепление изученных элементов, в учебной игре. Освоение элементов баскетбола в учебной игре. Развитие мышц ног и рук.	IV. Объяснение правил игры. Учебная игра. Судейство. Остановка игры, объяснение правильности выполнения того или иного элемента. Исправление ошибок. Круговая тренировка. 4 станции: 1 станция – приседание. 2 станция – сгибание – разгибание рук в упоре лежа.	20' 30" 13' 2' 1' 1'	Фронтальный метод. Следить за игрой. Останавливать игру и объяснять. Метод круговой тренировки.	

		3 станция – прыжки на скакалке. 4 станция – обруч. Перестроение.	1' 1' 30"	Одновременными поворотами в одну шеренгу.
	Организовать внимание учащихся. Развитие мышц рук. Развитие мышц ног.	Построение. Подведение итогов урока. Выставление ошибок. Дача домашнего задания: 1) Сгибание – разгибание рук в упоре лежа. 4 хода по 6 раз. В день – 24 раза. В неделю – 168 раз. 2) Приседания. 4 хода по 20 раз. В день – 80 раз. В неделю – 560 раз. Организованный выход из зала.	5' 2' 2' 1'	Фронтальный, индивидуальный методы.