

План-конспект урока по физической культуре для учащихся 8-11 классов

Тема: «Баскетбол. Дриблинг»

Цель: Поддерживать стойкий интерес к спортивным играм, совершенствовать навыки дриблинга.

Задачи:

Образовательные:

- закрепить технику ведения мяча в различных стойка и передвижениях;
- отработать технику введения мяча с изменением направления, пронос мяча;
- совершенствовать технику передачи мяча;

Оздоровительные:

- Содействовать развитию физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости и координационных способностей);
- Развивать вестибулярный аппарат;

Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям физической культурой;
- воспитывать дисциплинированность;
- формировать умение работать в группе, команде, коллективе;
- формировать навыки самостоятельной организации простейших соревнований по баскетболу.

Стандартное оборудование: баскетбольные мячи, секундомер, свисток, конусы, стулья.

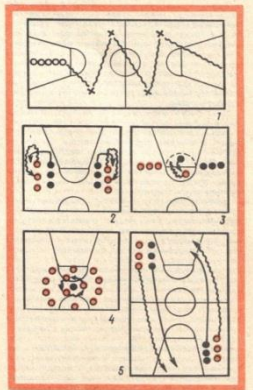
Методы проведения: поточный, групповой, индивидуальный, игровой.

Место проведения: спортивный зал.

№ п/п	Содержание урока	Дозировка		Организационно-методические указания
		осн.	подг.	
I	Подготовительная часть	13 мин	13 мин	
1	Построение, приветствие, повторение правил безопасности, сообщение задач урока; строевые упражнения, ЧСС. Теоретические сведения (дриблинг)	3 мин	3 мин	Четкость выполн. Норма ЧСС 70/80 уд/мин.
2	Разминка в движении: - по диагонали с подскоками; - скрестным шагом правым боком; - скрестным шагом левым боком; - змейкой приставным шагом левым и правым боком; - по диагонали с ускорением; - змейкой спиной вперед; - медленный.	4 мин	4 мин	Соблюдение дистанции, работа по свистку.
	Ходьба: - обычная; - с перестроением в колонну по четыре			Спина прямая, плечи расправить, руки в стороны или на пояс, подбородок приподнят, смотреть в перед.
3	Общеразвивающие упражнения: Упр.1. И.п.-стойка ноги врозь, руки в замке перед грудью. 1-16-вращение кистями	3х8 счет	3х8 счет	Четкая постановка ног, соблюдение ритма движений.
	Упр.2. И.п.-стойка ноги врозь, руки скрестно в замке вперед. 1-сгибая руки к груди, вытянуть их вперед 2-и.п., 3-то же, что 1, 4-и.п.	3х8 счет	3х8 счет	Ноги согнуть, слегка наклониться вперед
	Упр.3. И.п.-стойка ноги врозь, руки согнуты в замке перед грудью ладонями внутрь. 1-руки вперед ладонями наружу. 2-и.п. 3-руки вверх, ладонями наружу, 4-и.п.	3х8 счет	3х8 счет	Руки выпрямлять полностью

<p>Упр.4. И.п.-стойка ноги врозь, руки в замке вверх ладонями наружу 1-3-пружинистый наклон влево. 4-и.п. 5-7-пружинистый наклон вправо 8-и.п.</p>	<p>3x8 счет</p>	<p>3x8 счет</p>	<p>Смотреть на кисти рук наклон точно в сторону</p>
<p>Упр.5. И.п.-стойка ноги врозь, руки в замке внизу. 1-руки вверх ладонями наружу 2-3-пружинистый наклон вперед-вниз, ладонями наружу 4-и.п.</p>	<p>3x8 счет</p>	<p>3x8 счет</p>	<p>Руки не сгибать, стараться ладонями достать пол</p>
<p>Упр.6. И.п. - стойка ноги врозь, руки в замке вперед ладонями наружу. 1-3-пружинистый поворот влево. 4-и.п. 5-7-пружинистый поворот вправо 8-и.п.</p>	<p>3x8 счет</p>	<p>3x8 счет</p>	<p>Поворот полный, до упора руки не сгибать, пятки от пола не отрывать</p>
<p>Упр.7. И.п.-о.с., руки в замке внизу. 1-выпад левой вперед, руки вверх ладонями наружу. 2-и.п. 3-то же, что 1, но выпад правой 4-и.п. право 4-и.п.</p>	<p>3x8 счет</p>	<p>3x8 счет</p>	<p>Выпад полный руки прямые быть внимательнее успевать за счетом</p>
<p>Упр.8. И.п.-ноги врозь. Прыжки: 1-ноги скрестно, левая рука на пояс 2-ноги врозь, правая рука на пояс 3-ноги скрестно, правая рука на плечо 4-ноги врозь, правая рука на плечо 5-ноги скрестно, левая рука вверх 6-ноги врозь, правая рука вверх 7-ноги скрестно, левая рука вниз 8- ИП</p>	<p>2x30 сек</p>	<p>2x20 сек</p>	<p>Упражнение на внимание и координацию, четкое выполнение команд.</p>

II	Основная часть	25мин	25мин	
1	Ведение «змейкой».	3 мин.	3мин.	От одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой расставляют в ряд на расстоянии 3 м одна от другой стойки (стулья, набивные мячи). Игроки строятся в колонну по одному перед лицевой линией и поочередно, один за другим обводят стойки: первую – правой рукой, вторую – левой и т.
2	Ведение с остановкой, поворотом и передачей.	3 мин.	3 мин.	Ребята выстраиваются в две шеренги друг против друга вдоль боковых линий площадки. Каждый игрок первой шеренги ведет мяч по направлению к игроку, стоящему напротив, обводит его, возвращается на исходную позицию, делает остановку, поворот и передает мяч игроку противоположной команды. После того как все эти игроки получают мяч, они выполняют аналогичное задание. Можно варьировать условия, изменяя, например, высоту и скорость ведения мяча, поручая игрокам менять ведущие руки и т. д.
3	Ведение по сигналам.	2 мин.	2 мин.	Ученики располагаются на одной половине площадки, у каждого в руках мяч. Тренер находится на другой половине, у линии штрафного броска. Сигналом (рукой) он показывает направление движения: вперед, назад, влево, вправо, по диагонали.
5	Ведение с «пятнашками».	3 мин.	3мин.	Игроки располагаются на одной половине площадки, один из них, с мячом, - водящий. Он ведет мяч, стараясь на ходу коснуться кого-нибудь рукой. Тот, кого «запятнали», становится водящим, и игра продолжается.
6	Обводка защитника.	3 мин.	3мин	На площадке обозначается мелом или ленточкой коридор шириной 2,5 м, куда становится один из игроков, - это защитник. Игрок, ведущий мяч, старается обойти защитника, не выходя за границы коридора. После выполнения упражнения игроки меняются ролями.
7	Ведение с препятствиями.	3 мин.	3 мин.	Стойки (стулья, набивные мячи) распределяют по периметру площадки на различном расстоянии друг от друга. Задание: обвести поочередно все стойки определенным способом: правой, левой рукой, с переводом за спиной, с разворотом, по кругу, по спирали. Можно провести это упражнение в виде соревнования на лучшую технику и лучшее время выполнения.

8	<p>Ведение в круге</p> 	4мин	3мин	<p>Две колонны игроков выстраиваются лицом друг к другу на противоположных сторонах круга. Двое направляющих одновременно входят в круг, и один из них получает мяч. По сигналу тренера игрок с мячом начинает низкое ведение, не выходя за пределы круга. Он старается укрыть мяч от соперника, а тот пытается отобрать у него мяч. Поединок продолжается 1 мин., после чего эту пару игроков сменяет другая, и так до тех пор, пока все пары не побывают в кругу. Можно нарисовать мелом на площадке несколько кругов по числу пар. Тогда все игроки смогут выполнять упражнение одновременно. Цель этого упражнения – научить дриблера укрывать мяч от соперника.</p>
9	<p>Преследование дриблера.</p>	2мин	2мин	<p>Игроки делятся на две команды и выстраиваются в противоположных правых углах площадки. Каждая команда образует две колонны: нападающих и защитников. По сигналу тренера нападающие начинают ведение мяча к противоположным щитам. Защитники преследуют их, стремясь помешать ведению и броску по кольцу в движении. Закончив упражнение, игроки меняются местами в колоннах. Цель упражнения – помочь игрокам обрести уверенность в себе, не волноваться, если их нагоняет защитник.</p>
10	<p>Дриблинг на максимальной скорости</p>	2мин	2мин	<p>Каждому баскетболисту дают мяч и предлагают выполнять бег с ведением. Это и будет дриблинг на максимальной скорости</p>
III	Заключительная часть.		7мин	7мин
	<p>Упражнения для восстановления дыхания. Построение, замер ЧСС. Теоретическая рефлексия: В заключение назовем основные заповеди дриблинга: Применяй его только тогда, когда он на пользу команде. Никогда не прибегай к ведению, если впереди открывается твой партнер. Тотчас же отдай мяч ему. При дриблинге старайся постоянно видеть партнеров, с тем чтобы вовремя сделать кому-то из них передачу. Веди мяч рукой, дальней от своего опекуна из команды соперника. Научись одинаково хорошо вести мяч и правой и левой рукой. Не превышай скорость, на которой</p>			

	<p>можешь контролировать мяч. Чем ближе к тебе соперник, тем ниже ты должен вести мяч.</p> <p>Постоянно тренируй рывки, изменение высоты ведения мяча, скорость и направление движения, остановки и повороты, переводы мяча на другую руку. Умелое маневрирование при дриблинге дает большое преимущество в игре.</p>			
	<p align="center">Домашнее задание</p> <p>(для совершенствования координации движений):</p>			
	<p><i>Упражнение 1.</i> В положении стоя вращать правой рукой по часовой стрелке, левой – против часовой стрелки. Через 10-15 движений поменять направление вращения рук</p>			
	<p><i>Упражнение 2.</i> Поместить ладонь правой руки на расстоянии 5-10см над головой. Поднимать и опускать ладонь, дотрагиваясь темени. Одновременно ладонь левой рукой описывает круги параллельно плоскости живота.</p>			
	<p><i>Упражнение 3.</i> Стоя вытянуть вперед правую руку. Вращать выпрямленной рукой по часовой стрелке, а ее кистью против часовой стрелки. Движения выполняются 10-15 раз, плавно и без рывков. Повторить для другой руки.</p>			
	<p>Подведение итогов урока</p>			