Сшг №17 имени И.И. Трубицына.
С.Мерке

Урок
по физической культуре для 10-го класса.

Баскетбол

Подготовил и провел: учитель физической культуры Аскеров З.Х.

КОНСПЕКТ УРОКА ДЛЯ 10 КЛАССА
ПО ТЕМЕ: «Нападение и защита в баскетболе»

Тема: Нападение и защита в баскетболе.

Задачи урока:
Образовательная
1.Обучение тактике нападения «Быстрым прорывом»
2. Совершенствование системы зонной защиты.

Развивающая - развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости.

Воспитательная - привитие чувства товарищества, взаимовыручки, соблюдение дисциплины и техники безопасности.

Оздоровительная - укрепление функциональных систем организма.

Тип урока: совершенствование с выполнением пройденного материала.

Метод проведения: поточный, групповой, индивидуальный, игровой.

Место проведения: большой спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи, демонстрационный материал

Подготовительная часть 10-15 мин.

1.Построение в шеренгу. Сообщение задач урока.

2.Повороты на месте (прыжком)

3. Прыжки (без усилий) на синхронное выполнение всем классом: 4 прыжка вперед, 4 прыжка назад, 4 прыжка вправо, 4 прыжка влево. То же по 3 прыжка, по 2 прыжка, по 1 прыжку. Подсчет вести при 4-х прыжках до 3-х; 4-й счет сопровождать хлопком; при 3-х прыжках - хлопок на счет 3 и т.д.

4. Бег:

- 1 круг лицом вперед, 1 - спиной вперед в том же направлении (4 круга чередуя).
- На боковой линии (одной из боковых) передвижение по заданию (по свистку): правым боком в защитной стойке; левым боком в защитной стойке; спиной вперед в защитной стойке. По два раза каждым способом.

Бег с выполнением задания по сигналу:

- поворот на 360°;
- приседая, коснуться пола двумя ладонями поочередно справа и слева;

Бег на месте с чередованием по сигналу:

- с высоким подниманием бедра;
- с захлестыванием голени.
- с ускорением.

5. Ходьба с заданиями;

6 Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.

7.О. Р. У. в парах с баскетбольными мячами:

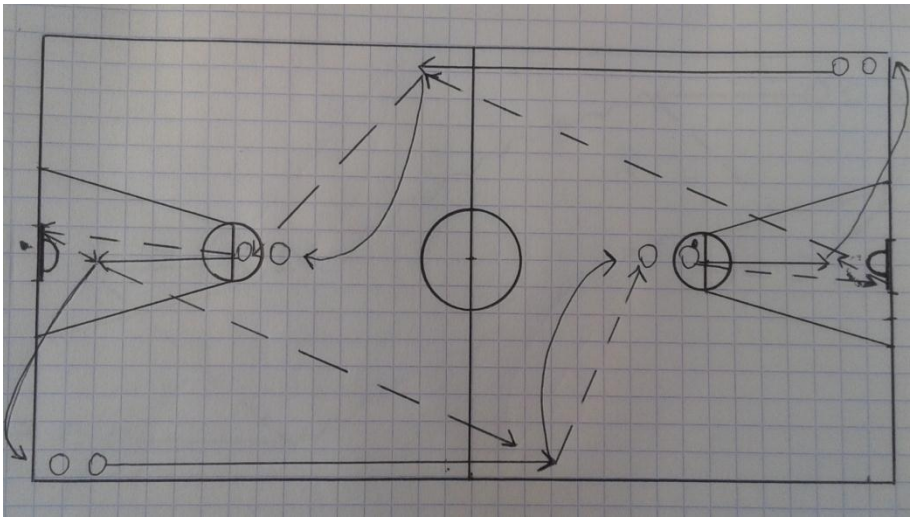
1. Передача двумя руками от груди (по 5 передач), одной от плеча (правой 5 передач, левой 5 передач), двумя из-за головы.(5 по 5 передач)
2. Передачи над собой: приседая, коснуться пола руками, вставая, поймать мяч и передать партнеру (10 передач)
3. 4. Стоя спиной к партнеру, ноги в широкой стойке, с наклоном назад, не сгибая рук, передать мяч назад партнеру, повернуться и поймать мяч после передачи партнера.
4. 1 - присесть, получая мяч от партнера, 2,3 - сделать два прыжка с мячом в приседе, 4 - выпрыгнуть из приседа, отдать мяч партнеру.
5. Передача мяча партнеру отскоком в пол.
6. Передача в движении на шагах (двумя руками от груди, по сигналу - поменяться местами, мяч оставить на боковой линии.)
7. Передачи в движении, двигаясь боком в защитной стойке лицом друг к другу; по сигналу игрок, у которого оказался мяч, ведет правой рукой (правое плечо вперед) на место партнера, который в защитной стойке передвигается также правым плечом вперед, меняясь местами. То же - ведение левой рукой.
8. И.п. - первый с мячом, второй за ним за спиной. Бросок мяча вперед с высокой траекторией. Догнать мяч, ловля с остановкой в два шага, поворот на осевой ноге, передача партнеру.
9. И.п. - лицом друг к другу. Ведение правой рукой вперед (два удара в пол), передача в движении партнеру, вернуться в и.п. в защитной стойке спиной вперед

Основная часть 20-25 мин.

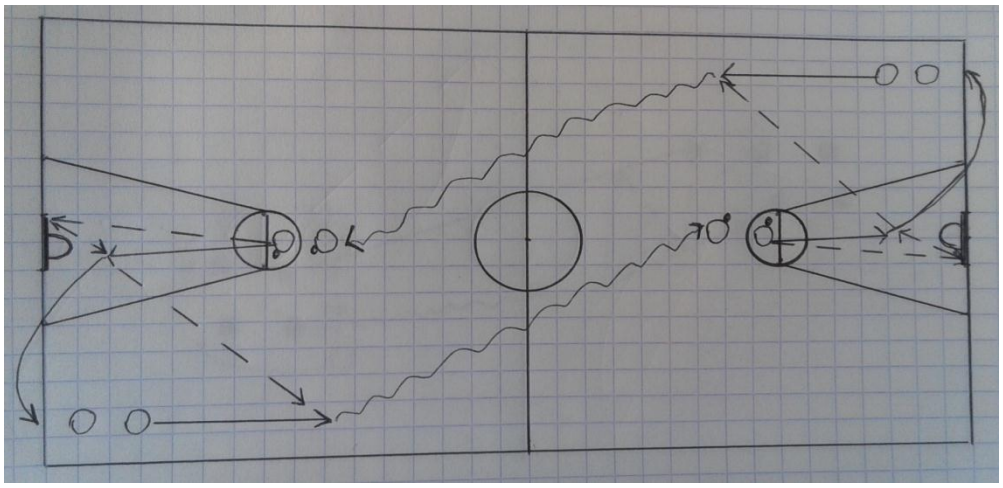
1. Обучение тактике нападения быстрым прорывом.

а) Объяснение и показ изучаемой комбинации на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке..

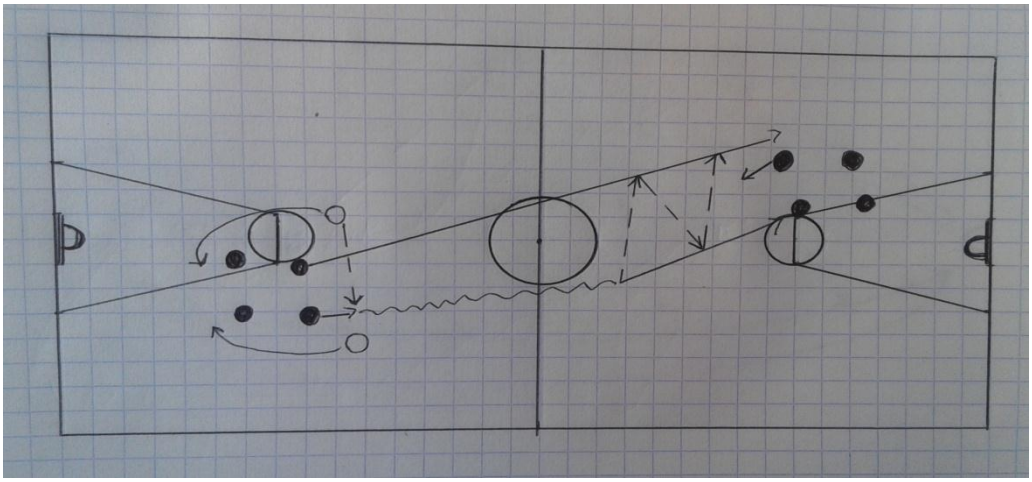
- Упражнение для изучения начала нападения быстрым прорывом длинной передачей в прорыв.



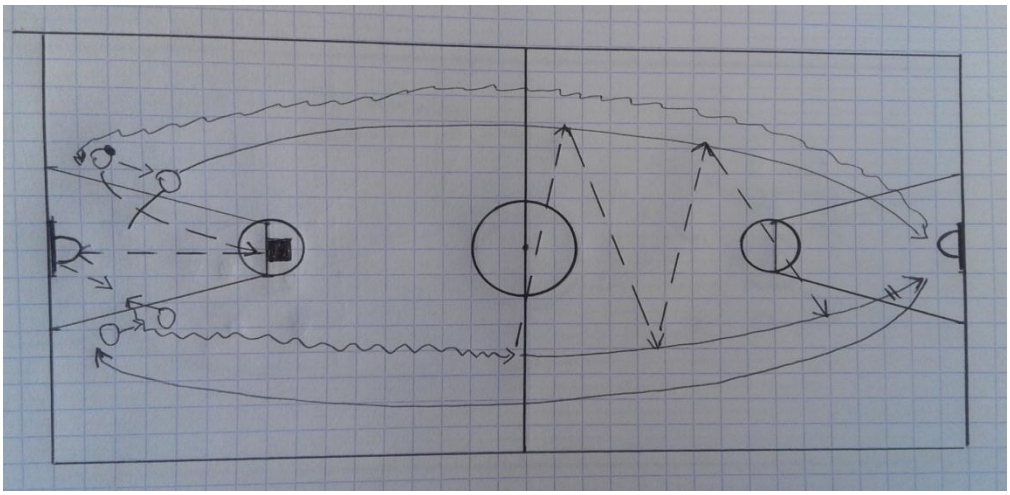
- Упражнение для изучения начала и развития быстрого прорыва через центр площадки.



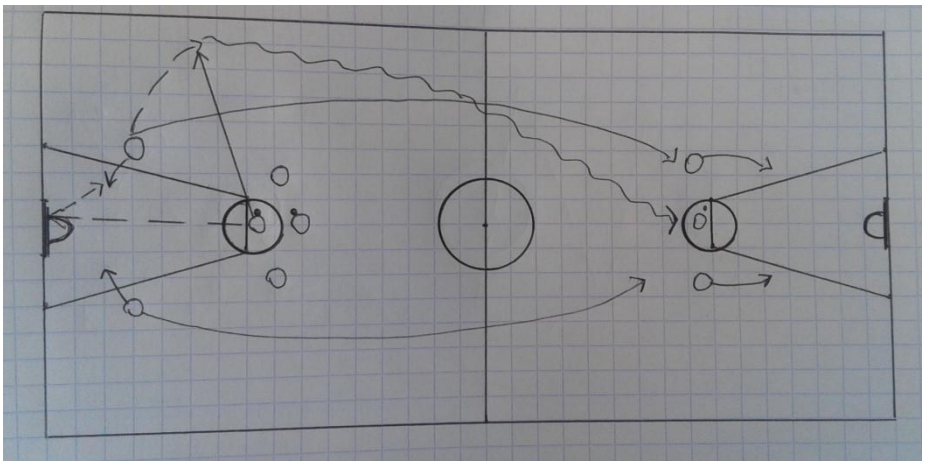
- Упражнение для изучения начала и развития нападения быстрым прорывом после перехвата мяча



- Упражнение для изучения нападения быстрым отрывом двумя игроками через центр с передачами в движении.

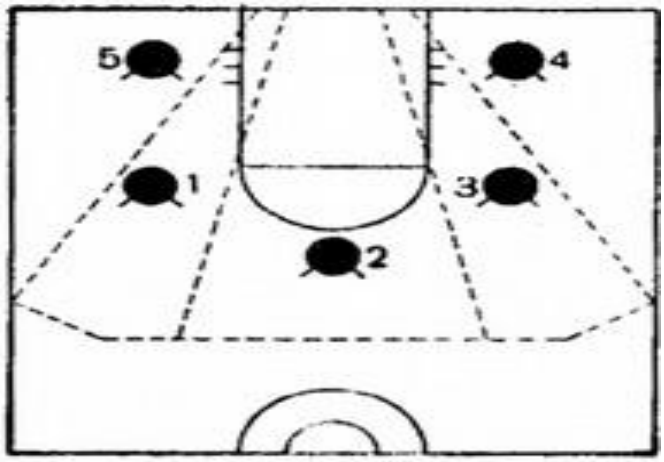


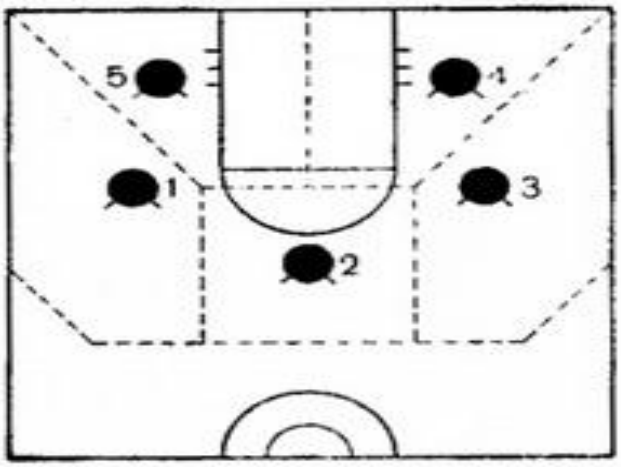
- Упражнение для изучения начальной фазы и развития нападения быстрым прорывом через центр площадки в тройках.

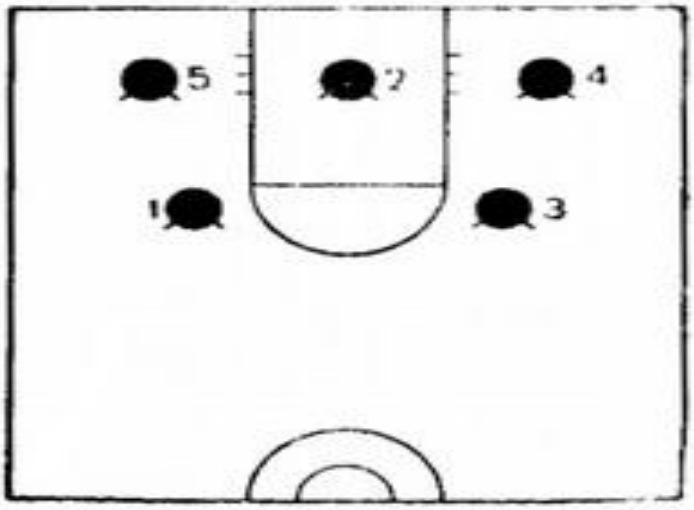


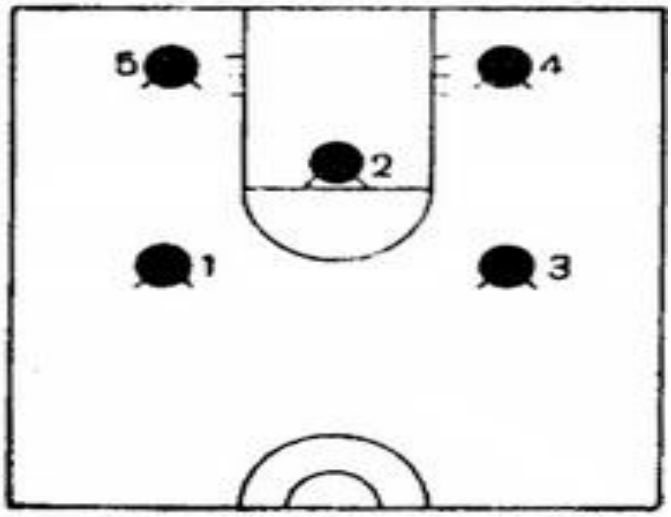
2)Совершенствование системы зонной защиты.

а) Повторение расстановки игроков при зонной защите.



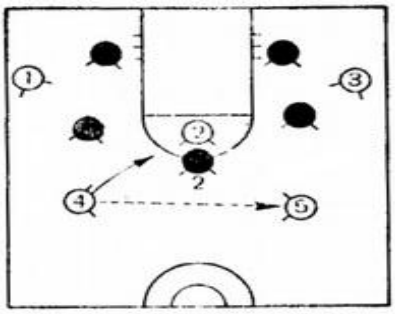


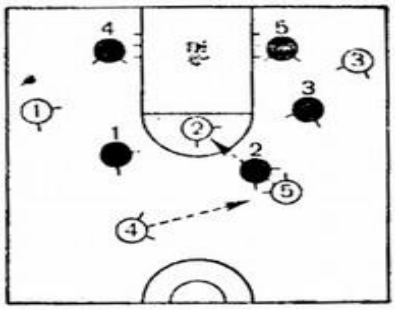


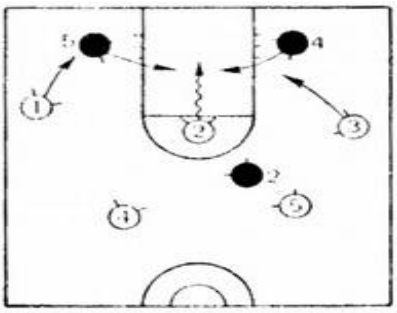


б) Повторение комбинаций с применением зонной защиты.

- Два или три нападающих концентрируются на одном из флангов и, используя между собой короткие передачи, получают возможность приблизиться к щиту для броска.
- Все пять игроков размещаются в передовой зоне, как бы окружая защитников. Затем начинается быстрая передача мяча от одного игрока к другому, сначала в одну сторону, а затем обратно. Защищающиеся вынуждены все время передвигаться в том направлении, где находится мяч, но понятно, что они не могут успеть за полетом мяча, а это и должны использовать нападающие. В образовавшийся проход устремляется игрок с мячом, чтобы подвести и сделать бросок, или выбегает игрок без мяча, которому следует немедленно передать мяч.
- Нападение центром.







3.Двусторонняя игра с использованием нападения быстрым прорывом и зонной защиты.

Заключительная часть 5 мин.

1.Построение в одну шеренгу.

2.Ходьба в обход по залу с упр. на восстановление дыхания.

3. Игра «Кто лучше услышит»

4.Подведение итогов урока. Оценки

5.Домашнее задание: Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.