

Михайлова Ирина Николаевна

государственное образовательное автономное учреждение начального профессионального образования Амурской области «Профессиональный технический лицей № 1»

г. Благовещенск

КОНСПЕКТ УРОКА НА ТЕМУ: «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ "БАСКЕТБОЛ".  
ВЕДЕНИЕ МЯЧА, ПЕРЕДАЧИ (СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ)»

**Цель урока:** Закрепление ранее приобретенных навыков и умений ведения и передачи мяча.

**Задачи урока:**

1. Совершенствование ведения и передачи мяча.
2. Развитие скоростно-силовых качеств в эстафете.
3. Воспитание дисциплины и чувства коллективизма.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, стойки, жилетки.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Примечание
<b>I</b>	<b>Вводная часть 1-3 мин</b>		
	Построение, сообщение задач урока, проверка посещаемости	1-3 мин	Обратить внимание на форму
<b>II</b>	<b>Подготовительная часть 10-12 мин</b>		
1.	Строевые упражнения: повороты на месте, налево, направо, кругом		Обратить внимание на четкость выполнения
2.	ОРУ в движении с б/б мячами		
3.	Ходьба по залу на внутренней, внешней стороне стопы		
	- мяч на шее	15 сек	
	- мяч внизу	15 сек	
	- мяч перед собой на вытянутых руках	15 сек	

	- мяч сзади за спиной	15 сек	
	- вращение мяча между кистями	15 сек	
	- ведение мяча	30 сек	
<b>4.</b>	<b>ОРУ в кругу с мячами</b>		
	- и.п.о.с. мяч внизу 1. подняться на носки мяч вверх 2. и.п.	8-10 раз	Тянуться вверх
	- и.п. о.с. мяч внизу 1. мяч вверх 2. мяч положить на шею 3. мяч вверх 4. и.п.	8-10 раз	
	- и.п.о.с. мяч внизу круговое движение туловищем в левую, правую сторону на 4-е счета	8-10 раз	Больше амплитуда движений
	И.п. ноги врозь, мяч внизу 1. наклон левой ноге 2. к полу 3 наклон к правой ноге 4 и.п.	8-10 раз	Глубже наклон
	- и.п. ноги шире плеч, мяч внизу 1. наклон вперед 2. наклон к ногам 3. наклон глубже назад 4. и.п.		
	- и.п. сед на левой ноге, правая прямая в сторону, мяч впереди на вытянутых руках 1-4. перенос веса тела на другую ногу	8-10 раз	Спина прямая
	- и.п. выпад левой ногой вперед, правая нога прямая сзади, мяч произвольно в руках 1- 3 - покачивание 4. смена положений ног прыжком	8-10 раз	Спина прямая
	- Приседание с мячом	20 раз	Глубже приседание
	- Прыжки через мяч слева направо	20 раз	Выше прыжок
<b>III</b>	<b>Основная часть 20-25 мин</b>		
1.	Упражнения в парах:	1	Четкость передач
	- Передача мяча от груди 2-мя руками	1	
	- Передача мяча от груди 2-мя руками с уда ром об пол	1	
	- Передача мяча левой рукой от плеча	1	
	- Передача мяча правой рукой от плеча	1	
	- Передача мяча 2-мя руками из-за головы	1	
	- Передача мяча 2-мя руками из-за спины	1	
2.	Ведение мяча		
	Ведение мяча, обводка партнера и передача мяча всеми ранее изученными способами	8	Четкость передачи
3.	Передача мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу	8	



<b>IV</b>	<b>Заключительная часть 4-5 мин</b>		
	Эстафета		
	а) ведение мяча, бросок по кольцу б) ведение мяча, бросок по кольцу с обязательным попаданием в) ведение мяча, обводка стоек и обязательное попадание в кольцо		Эмоции
	<b>Построение, подведение итогов</b>		

