



Презентация на тему “урок по физ.культуре в 10 классе. – Баскетбол

Подготовил
Педагог физической культуры
Курочкин Э.А.



Тип урока. Цель. Задачи и оборудование.

Тип урока: совершенствование

Цель: совершенствовать технику приемов баскетболиста

Задачи: 1.Совершенствовать технику ведения мяча с изменением высоты отскока и направления 2.Совершенствовать технику передачи мяча в движении 3.Развивать координационные способности

Место проведения: спортивный зал

Оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи, фишки, свисток

Организовывать начальное построение учащихся. Создать целевую установку на достижение конкретных результатов для решения поставленных на уроке задач.

1. Построение, приветствие, сообщение задач урока (1мин)

Построение в одну шеренгу. Выполнение команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “По порядку рассчитайсь!”.

Обратить внимание на внешний вид, спросить о состоянии здоровья



Способствовать совершенствованию техники передвижения в защитной стойке.

2. Ходьба

3. Бег: равномерный, передвижение приставным шагом левым боком(20мин), передвижение приставным шагом в коридоре с касанием линии площадки лицом к щиту(3мин), передвижение приставным шагом в коридоре спиной к щиту.

Бег в равномерном темпе, дистанция два беговых шага.

Передвижение выполняется на передней части стопы, согнутых ногах, туловище слегка наклонено вперед.

Руки располагаются в соответствии с разновидностью изучаемого приема.



Содействовать восстановлению ритма дыхания до равномерного.

4. Упражнения на восстановление дыхания в движении(30сек)

5. Перестроение(30сек)

1-2 руки вверх - вдох, 3-4 опуститься, руки вниз - выдох.
Перестроение через центр в колонну по три. Дистанция, интервал 2м.



Организовать класс проведения разминки.

6. ОРУ с баскетбольными мячами:
I.I.I. - мяч между стоп (1 мин)

Форма организации -
фронтальная, способ выполнения
- раздельный, прием -
"зеркальный".



Баскетбол-в первую очередь разминка



Подготовить мышцы, связки, суставы рук и плечевого пояса к работе с мячом.



7. ОРУ с баскетбольными мячами: I.И.П. - мяч между стоп; Упр для пальцев рук - согревание, растирание(4 раза); руки в замок, вращение в лучезапястных суставах, - руки в “замок”, волнообразные движения.

И.П. - стойка мяч перед грудью: 1-наклон головы вперед; 2-и.п.; 3-наклон головы назад; 4-и.п.; 5-поворот головы налево; 6-и.п.; 7-поворот головы направо; 8-и.п.

И.П. - руки к плечам: 1-4 - круговые вращения вперед; 5-8 - круговые вращения назад.



Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу

И.П. - стойка мяч в руках 1-8 вращения мяча вокруг шеи влево(4раза); 9-6 - тоже вправо(4раза)

Следить за точностью вращений вокруг шеи;

Следить за точностью вращений вокруг туловища;

Следить за точностью вращений вокруг колен;

Для ведения правой рукой - правая нога сзади, для ведения левой - левая нога сзади.

И.П. - стойка мяч на уровне пояса 1-8 вращение мяча вокруг туловища влево(2раза); 9-6 - 4 вращения мяча вправо(2раза)

Спина немного округлена. Обратить внимание учащихся на стойку игрока, на работу рук. "Направо!" Направо в колонну по одному шагом марш!"





И.П. - стойка мяч в руках 1-8 4 вращения мяча вокруг колен влево; 9-6 4 вращения мяча вокруг колен вправо.

И.П. - стойка игрока 1-8 ведение мяча на месте левой рукой; 9-6 ведение мяча на месте правой рукой.

Стойка игрока 1-8 - ведение мяча на месте со среднем откосом; 9-16 - ведение мяча на месте с низким откосом; 17-24 - ведение мяча на месте со среднем откосом; 25-32 - ведение мяча на месте с высоким откосом.

8. Перестроение.



Совершенствовать технику ведения мяча с изменением высоты отскока и направления.

9. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления(7мин):

а) ведение мяча в заданном ритме отскока:(3серии)

- боковая линия - высокий отскок с ускорением(2серии);
- лицевая линия - средний отскок;
- боковая линия - низкий отскок с мин. скоростью;

При ведении мяча со сниженными отскоком обратить внимание на достаточное сгибание ног и посыл мяча мягким движением кисти.

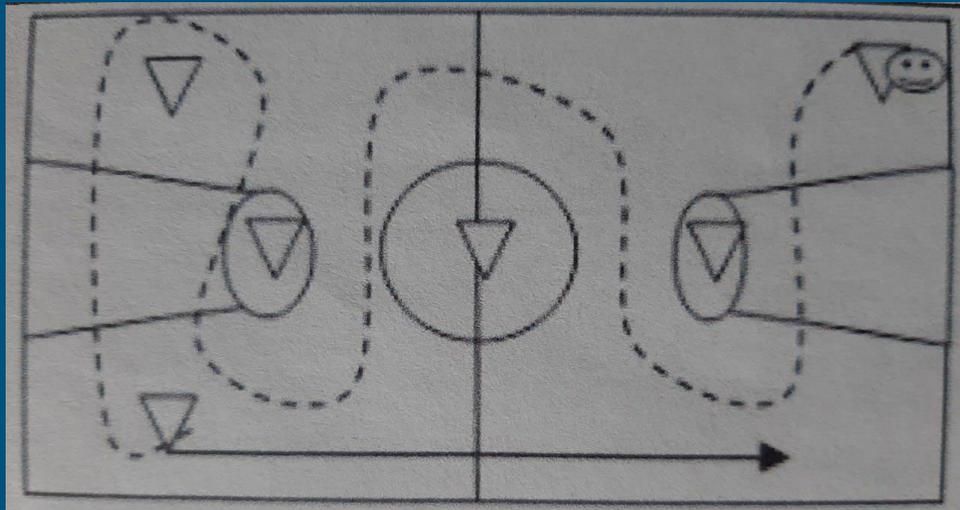


б) ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.

в) челночный бег с ведением мяча.

10. Перестроение.

Ведение мяча вокруг фишек с низким отскоком, между фишками средний отскок, по прямой ведение с ускорением с высоким отскоком. “Через центр в колонну по два марш!”



Совершенствовать технику передачи мяча в парах в движении.

II. Передача мяча в движении:

а) передача мяча в парах в движении (7 мин)

- передача мяча от груди;
- передача мяча от груди с отскоком.

Игрок первой шеренги передает мяч бегущему игроку второй шеренги. Расстояние 3-4 м. Отметить лучших.



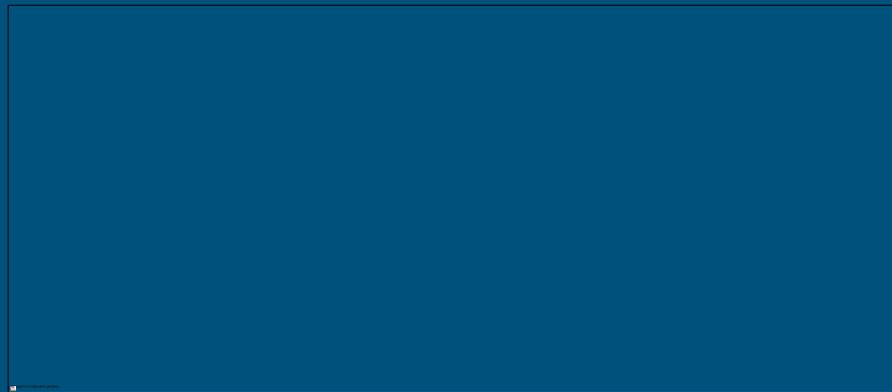
Совершенствовать технику передачи мяча в тройках со сменой мест.



б) передача мяча от груди в тройках со сменой мест

Игрок, передающий мяч забегает с продвижением вперед за спину игрока, получившего мяч.

Выполняется на расстоянии не менее 3-4м. друг от друга. Игрок с мячом в руках выполняет два шага (на первый шаг ловит мяч, на второй шаг отдает).



Совершенствовать технику приемов баскетбола.

13. Учебная игра.

14. Перестроение в колонну по одному (10-12 мин).

Применять в игре ведение мяча с изменением направления и передачи мяча от груди, с отскоком.

Форма организации - игровая.

Выполнение команд: "За направляющим налево в обход в колонну по одному шагом марш! Через центр в колонну по три". Дистанция, интервал 2 шага.

Содействовать осмыслению учащихся результатам своего труда.



15. Комплекс дыхательных упражнений: И.П. - стойка ноги врозь

- вдох - руки вверх в стороны (3 мин, 4 раза)
- выдох - спереди надавить ладонями на нижние ребра (4 раза)
- вдох - руки вверх в стороны (2 мин)
- выдох - сзади надавить ладонями на нижние ребра
- вдох - наклон головы назад
- выдох - наклон головы вперед со звуком “-ж-ж-ж...”
- вдох - руки вверх в стороны
- выдох - притянуть руками грудь к коленям.



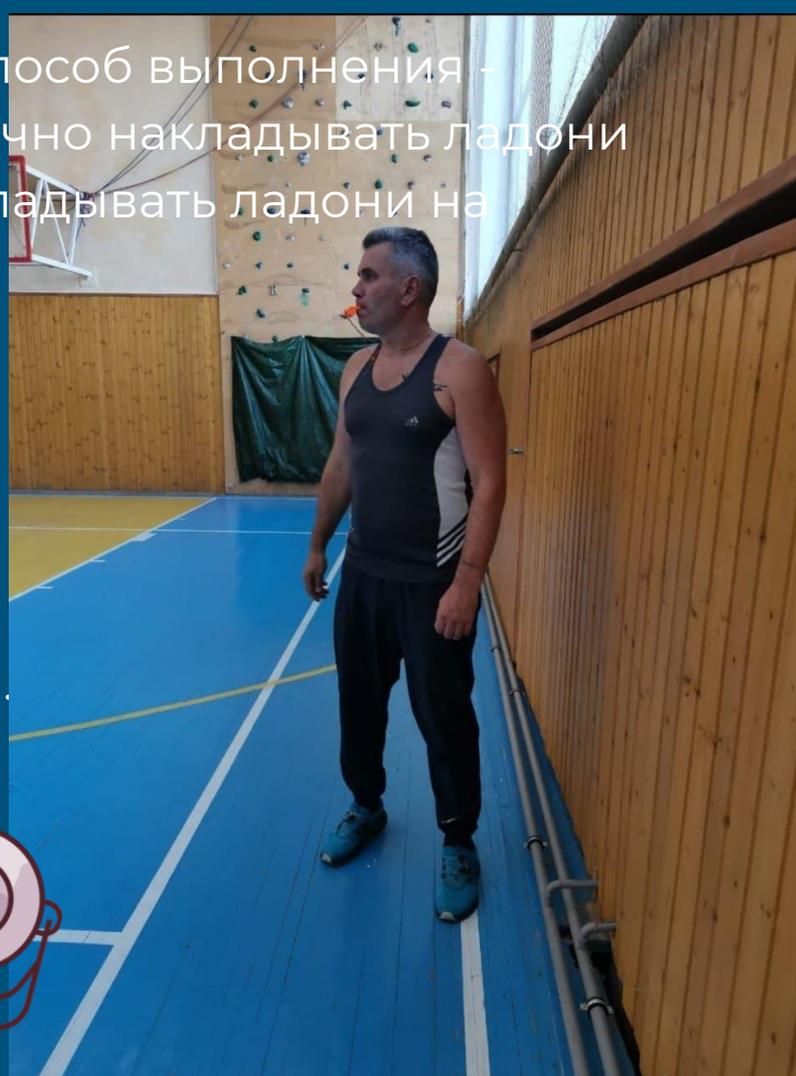
Форма организации - фронтальная, способ выполнения -
раздельный, прием - “зеркальный”. Точно накладывать ладони
на нижние ребра спереди. Точно накладывать ладони на
нижние ребра сзади.

Правильно произносить звук “ж-ж-ж”;

Плотнее притягивать грудь к коленям;

Отметить активное участие обучающихся.

16.Подведение итогов урока.



Мои команды и их достижения



конец!