

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
Центр дополнительного образования детей «Вдохновение»  
(МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение»  
«Вдохновение» челядьлы содтöд тöдöмлун сетан шöрин»  
содтöд тöдöмлун сетан муниципальной учреждение  
(«Вдохновение» ЧСТСШ» СТС МУ)

## **Баскетбол как средство физического воспитания учащихся**

### **План конспект по баскетболу**

**Автор:** Ракин Алексей Александрович, педагог дополнительного образования

**Место проведения:** МУ ДО "ЦДОД Вдохновение"

Спортивный зал СОШ №26 г. Сыктывкар

**Инвентарь:** Свисток, мячи

**Время:** 40 минут

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

- Учить технике передачи мяча двумя руками от груди
- Учить технике передачи мяча одной рукой от плеча:

**Воспитательные:**

- Воспитывать чувство коллективной работы
- Воспитать чувство взаимопомощи

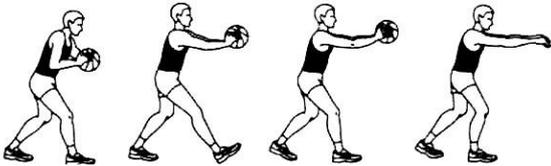
**Развивающие:**

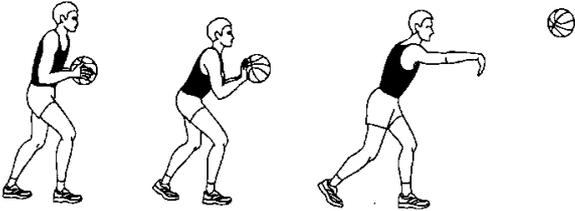
- Развить чувство коллективизма
- Развить физические качества

<b>Часть урока</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Основные методические указания, двигательные установки</b>
<b>Подготовительная часть</b>	1. Построение 2. Сдача рапорта 3. Приветствие 4. Сообщение задач урока	1 мин	Проверить наличие спортивной формы и обуви. «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!»

	<p><b>Ходьба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная</li> <li>- на носках, р. на поясе</li> <li>- на пятках, р. за голову</li> <li>- на внешней стороне стопы, р. за спину</li> <li>- на внутренней стороне стопы, р. за спину</li> <li>- перекатом с пятки на носок</li> <li>- ходьба в полуприседе</li> <li>- ходьба с выпадами правой и левой ноги</li> </ul>	<p>3-5 мин</p> <p>1 круг</p>	<p>«Напра-во!», «Шагом марш!» дистанция полтора метра «Раз, два, три, четыре. Плечи расправлены, подбородок поднят «С заданием марш!»</p>
	<p><b>Бег:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный</li> <li>- приставными шагами правым и левым боком</li> <li>- спиной вперед</li> <li>- скрестные шаги правым и левым боком, р. в стороны</li> <li>- бег с прямыми ногами назад</li> <li>- с прямыми ногами вперед</li> <li>- с высоким подниманием колена правым и левым боком</li> <li>- ускорение</li> <li>- обычный бег</li> </ul>	<p>5мин</p> <p>2 круга</p> <p>1 круг</p> <p>2 круга</p> <p>1 прямая</p> <p>1 круг</p> <p>1 прямая</p> <p>1 прямая</p> <p>1 круг</p> <p>1 прямая</p> <p>2 круга</p>	<p>«Приготовиться к бегу», «Бегом марш!».</p> <p>Прыжок как можно выше, помогаем руками</p> <p>Смотрим вперед через правое плечо</p> <p>Спина прямая</p> <p>Ноги прямые.</p> <p>Поднимаем колено как можно выше спина прямая</p> <p>«Шагом марш!» Восстанавливаем дыхание</p>
	<p><b>ОРУ</b></p> <p><b>I-</b> И.П. ноги вместе, руки на поясе</p> <p>1-4 Вращение головой влево</p> <p>1-4 Вращение головой вправо</p>	<p>4-6 раза</p>	<p>Спина прямая</p>
	<p><b>II-</b> И.П. ноги вместе, руки к плечам</p> <p>1-4 Вращения плечевым суставом вперед</p> <p>1-4 Вращения плечевым суставом назад</p>	<p>4-6 раза</p>	<p>Темп умеренный</p>
	<p><b>III-</b> И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе</p>	<p>4-6 раза</p>	<p>Руки в локтях прямые,</p>

<p>1- Наклон влево правая рука вверх 2- И.П 3- Наклон вправо левая рука вверх 4- И.П</p>		
<p><b>IV</b> - И.П. ноги шире плеч, руки на поясе 1- наклон вперёд, руками касаясь левой стопы 2- наклон вперёд касаясь пола по середине 3- наклон вперёд касаясь правой стопы 4- И.П.</p>	<p>4-6 раза</p>	<p>Наклон глубже Ноги в коленях прямые</p>
<p><b>V</b>- И.П. ноги на ширине плеч, руки вперёд, в стороны 1-2 Мах левой ногой, к правой руке 3-4 Мах правой ногой, к левой руке</p>	<p>4-6 раза</p>	<p>Руки прямые Ноги в коленях прямые</p>
<p><b>VI</b>- И.П. ноги вместе, руки на поясе 1- Мах правой ногой вперёд 2- И.П. 3- Мах правой вправо 4- И.П 1- Мах левой ногой вперёд 2- И.П. 3- Мах левой влево 1- И.П</p>	<p>4-6 раза</p>	<p>Спина прямая Ноги в коленях прямые, махи выполнять с большой амплитудой</p>
<p><b>VII</b>- И.П. ноги вместе, руки на поясе 1- Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой 2- И.П. 3- Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой 4- И.П.</p>	<p>4-6 раза</p>	<p>Ноги врозь коленях прямые Следить за осанкой</p>

<p><b>Основная часть</b></p>	<p>Создания представления о выполнении передачи мяча двумя руками от груди</p>	<p>5 мин</p>	<p><b>Передача мяча двумя руками от груди</b> - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.</p> <p><i>Подготовительная фаза:</i> кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.</p> <p><i>Основная фаза:</i> мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.</p> <p><i>Завершающая фаза:</i> после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи).</p> 
	<p>1. Ведение мяча на месте в стойке баскетболиста, затем передача.</p>	<p>10 раз</p>	<p>При выполнении заданий обратить внимание на основную стойку баскетболиста.</p>
	<p>2. Передача в парах на разной дистанции;</p>	<p>10 раз</p>	<p>Баскетболист находится на расставленных на ширину плеч ногах, колени согнуты, руки в положении готовности к действиям и находятся у пояса.</p>
	<p>3. Передача в парах из положения сидя;</p>	<p>10 раз</p>	
	<p>4. Передача мяча в парах на шаге вперед, ловля на шаге назад.</p>	<p>10 раз</p>	

	<p>Создания представления о выполнении передачи мяча одной рукой от плеча.</p> <p><b>Передача одной рукой от плеча.</b></p> <p>1. Передача мяча в парах одной рукой от плеча;</p> <p>2. Передача мяча в парах одной рукой от плеча в прыжке</p> <p>3. Передача мяча одной рукой от плеча во время ведения</p>	<p>5 мин</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p><b>Передача мяча одной рукой от плеча</b> - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.</p> <p><i>Подготовительная фаза:</i> руки с мячом отводят к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.</p> <p><i>Основная фаза:</i> мяч, на правой руке, которую сразу выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.</p> <p><i>Завершающая фаза:</i> после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, а потом опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.</p>  <p>При выполнении передачи следите за тем, чтобы мяч уходил с пальцев, а не с ладоней.</p> <p>В движении (на 2 шага) выполнять прыжок вверх с выносом колена вперед. стараться не допускать прыжка вперед.</p> <p>При передачах с перемещением, получив мяч нужно сделать передачу партнёру напротив, а затем только переместиться на его место.</p>
<b>Заключительная часть</b>	<b>1. Ходьба с поднятием и Опускание рук</b>	<b>1 Круг</b>	<b>Вдох – руки верх, Выдох – руки вниз «В одну шеренгу становись!»</b>
	<b>Построение, подведение итогов</b>	<b>2 Минуты</b>	<b>«Равняйся!» «Смирно!» «Занятие закончено, до свидания!»</b>

