***Тема:*баскетбол**  
***Цель:*  
закрепить знания и практические умения игры в баскетбол**  
***Задачи урока:***  
**1.Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.**  
**2.Совершенствование броска мяча в кольцо двумя руками от груди.**  
**3.Развитие быстроты, скорости, ловкости, координации движений.**  
**4.Воспитание воли, внимания, взаимопонимания.**  
***Оборудование:*  
баскетбольные мячи , стойки.**  
***Место проведения:*  
спортивный зал**  
***Время проведения:*  
45 мин.**  
***ХОД УРОКА***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировки** | **Организационно-методические указания** |
| 1.12-14 мин  Подготовительная часть | 1. Построение. Рапорт дежурного. Сообщение задач урока | 1-2 мин. | Проверить форму, состав класса. |
|  | 2. Ходьба | 1 круг | По залу. Определить дистанцию, по ходу учащиеся разбирают баскетбольные мячи, находящиеся в указанном месте |
|  | 3. Упражнение на осанку с мячами: - ходьба на носках, руки мячом вверху - ходьба на пятках, мяч за головой - ходьба в полуприседе мяч впереди на вытянутых руках | 20 шаг.  20 шаг.  20 шаг. | Следить за осанкой, подбородок поднять, руки выпрямить  Контроль осанки, соблюдать дистанцию 2 м. |
|  | 4. Бег, мяч перед грудью | 2 круга | Темп медленный, соблюдение дистанции. |
|  | 5.Ходьба - 1-2 руки с мячом вверх – вдох - 3-4 – руки с мячом вниз – выдох | 5-6 раз | Восстановление дыхания.  Перестроиться в круг, по ходу  положить мячи в указанное место |
|  | Общеразвивающее упражнение без предметов: 1. ИП – основная стойка (ОС), руки в «замок» перед грудью 1 – выпрямить руки вперед, кисти от себя 2 – ИП 3 – выпрямить руки вверх, кисти вверх 4 – ИП 2. ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны 1-4 круговые движения руками вперед 5-8  то же назад 3. ИП – стойка ноги врозь, руки за головой 1 – наклон влево, руки вверх 2– ИП 3-4 – то же вправо 4. ИП – стойка ноги врозь, руки на поясе 1-3 – поклоны вперед, руки вниз 4 - ИП | 6-8 раз 10-12 раз 8-10 раз 8-10 раз | Выпрямить руки в локтевых суставах Выполняют с максимальной амплитудой Наклон точно в сторону, руки на ширине плеч Ноги не сгибать, согнуться, коснуться руками пола |
|  | 5. ИП – ОС, руки за головой 1 – присесть, руки вперед 2 – ИП 3-4 – то же самое | М= 18-20  Д = 14-16 | Следить за выполнением приседаний |
|  | 6. ИП – ОС, руки к плечам 1 – прыжок ноги врозь, руки вверх 2 – ИП 3-4 – тоже самое | М=18-20  Д=14-16 | Темп выполнения средний |
|  | 7. ИП – выпад правой, руки на колено 1-3 – пружинящие покачивания туловищем 4 – ИП 5-8 - с выпадом левой | По 6-8 раз | Следить за положением туловища, глубоким выпадом |
|  | 8. Бег - по сигналу бег в обратном направлении | 2-3 круга | Определить дистанцию 2-4 мин. Одновременно выполнение поворота по сигналу. |
|  | 9. Передвижение в стойке баскетболиста по кругу левым и правым боком | 2-3 круга | Следить ха техникой передвижения, стойкой игрока |
|  | 10. Ходьба | 1-2 круга | Учащиеся восстанавливают дыхание. |
| 2. Основная часть  28 – 30 мин. | 1. Совершенствование техники ведения мяча А) ведение мяча с изменением направления: - по кругу - «змейкой» - по разметке спортивного зала Б) Ведение с изменением скорости ведения В) Ведение с изменением высоты отскока | 2-3 мин. 2-3 мин. 2-3 мин. 4-5 раз 2-3 мин. | Выполняют поочередно правой и левой рукой  http://www.coolreferat.com/ref-2_1979251095-2671.coolpic Следить за техникой ведения http://www.coolreferat.com/ref-2_1979255995-664.coolpic А – ведение в медленном темпе Б – ведение с максимальной скоростью В – ведение в медленном темпе Упражнение выполняется в ту и другую сторону Учащиеся располагаются произвольно за залу. А)  По 1 сигналу учителя -  ведение в высокой стойке  Б) по 2 сигналу – ведение на низкой стойке Следить за высотой отскока и точным направлением.  http://www.coolreferat.com/ref-2_1979256659-1544.coolpic Построение: расчет на 1 -4. Развод по местам занятий (баскетбольные кольца) |
|  | 2. Совершенствование броска мяча в кольцо двумя руками | 2-3 мин. | Броски в кольцо со средней  дистанции (3 точек). Следить за траекторией полета мяча http://www.coolreferat.com/ref-2_1979258203-1824.coolpic |
|  | 3. Эстафета с ведением мяча и броском мяча в кольцо | 8-10 мин | http://www.coolreferat.com/ref-2_1979260027-2063.coolpic Играющие делятся на 2 команды. По сигналу учителя первые номера в команде начинают ведение правой (левой) рукой «змейкой» с последующим броском мяча в кольцо, подбирают мяч и ведут его до передачи следующему игроку. За попадание дается очко, дополнительно очко получает команда пришедшая первой. Победившая команда набирает наибольшее кол-во очков.  Перестроение в одну шеренгу по сигналу учителя. |
| 3.Заключительная часть  3-5 мин. | 1. Ходьба в медленном темпе: - руки вверх; - руки в стороны; - руки на пояс. 2. Игра на развитие внимания. | 1 круг | Восстановление дыхания |
|  | 2. Построение в шеренгу – поворот налево |  | Остановкой у лицевой линии |
|  | 3. Подведение итогов |  | Напомнить учащимся о задачах урока. Обмен мнением о их выполнении Отметить лучших, объявить оценки и прокомментировать их |
|  | 4. Домашнее задание: - прыжки через скакалку - отжимания от пола | До 50 раз  До 10 раз | Ежедневно самостоятельно |