***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 минПодготовительная 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 выпрямитьКонтроль 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 грудью1 – выпрямить руки вперед, кисти от себя2 – ИП3 – выпрямить руки вверх, кисти вверх4 – ИП2. ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны1-4 круговые движения руками вперед5-8  то же назад3. ИП – стойка ноги врозь, руки за головой1 – наклон влево, руки вверх2– ИП3-4 – то же вправо4. ИП – стойка ноги врозь, руки на поясе1-3 – поклоны вперед, руки вниз4 - ИП | 6-8 раз10-12 раз8-10 раз8-10 раз | Выпрямить руки в локтевых суставахВыполняют с максимальной амплитудойНаклон точно в сторону, руки на ширине плечНоги не сгибать, согнуться, коснуться руками пола |
|  | 5. ИП – ОС, руки за головой1 – присесть, руки вперед2 – ИП3-4 – то же самое | М= 18-20Д = 14-16 | Следить за выполнением приседаний |
|  | 6. ИП – ОС, руки к плечам1 – прыжок ноги врозь, руки вверх2 – ИП3-4 – тоже самое | М=18-20Д=14-16 | Темп выполнения средний |
|  | 7. ИП – выпад правой, руки на колено1-3 – пружинящие покачивания туловищем4 – ИП5-8 - 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 часть28 – 30 мин. | 1. Совершенствование техники ведения мячаА) ведение мяча с изменением направления:- по кругу- «змейкой»- по разметке спортивного залаБ) Ведение с изменением скорости веденияВ) Ведение с изменением высоты отскока | 2-3 мин.2-3 мин.2-3 мин.4-5 раз2-3 мин. | Выполняют поочередно правой и левой рукойhttp://www.coolreferat.com/ref-2_1979251095-2671.coolpicСледить за техникой веденияhttp://www.coolreferat.com/ref-2_1979255995-664.coolpicА – ведение в медленном темпеБ – ведение с максимальной скоростьюВ – ведение в медленном темпеУпражнение выполняется в ту и другую сторонуУчащиеся располагаются произвольно за залу.А)  По 1 сигналу учителя -  ведение в высокой стойке Б) по 2 сигналу – ведение на низкой стойкеСледить 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 мячаhttp://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.coolpicИграющие 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 часть3-5 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 выполненииОтметить лучших, объявить оценки и прокомментировать их |
|  | 4. Домашнее задание:- прыжки через скакалку- отжимания от пола | До 50 разДо 10 раз | Ежедневно самостоятельно |