**Цель:**обобщить знания полученные учащимися на уроках при изучении баскетбола.

**Задачи:**

1. Совершенствование ведения мяча в сочетании с развитием быстроты, ловкости.
2. Совершенствование бросков мяча по кольцу двумя руками сверху с развитием координационных способностей.
3. Развитие внимания.

**Тип урока:**обобщающий.

**Метод проведения:** поточный, групповой, индивидуальный, игровой, соревновательный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи.

**Межпредметная связь:** ОБЖ, биология.

**Время проведения:** 40 минут.

**Ход урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **ОМУ(организационно-методические указания)** |
| **1. Подготовительная часть (10 минут)** |
| Построение, сообщение задач урока.ОРУ и специальные упражнения с мячом в движении: |   | Измерение пульса в покое за 10 сек. |
| 1. Руки в стороны, переброска мяча из руки в руку над головой, сжимая свободную кисть в кулак. | 5-6 раз | Смотреть на мяч. |
| 2. Мяч над головой, руки прямые. Рывки руками назад на каждый шаг. | 5-6 раз | Спина прямая. |
| 3. Бег с вращением мяча вокруг туловища. Перекладывая мяч из руки в руку. | 4-5 раз в каждую сторону | Мячом туловища не касаться, кисть открыта. |
| 4. Мяч в руках перед грудью. Поворот туловища вправо, мяч отвести правой рукой в сторону. Тоже в левую сторону. | 4-5 раз в каждую сторону | Рука в локте прямая. |
| 5. Мяч в руках за головой. Ходьба выпадами. | 4-5 раз | Мяч на лопатках. |
| 6. Мяч держится двумя руками за спиной внизу. Перебросить мяч через плечо и поймать его двумя руками на уровне груди. | 4-5 раз | Мяч перебрасывать кистями рук, спина прямая. |
| 7. Передача мяча восьмёркой с одной руки на другую между ног. | 5-6 раз | Мах ногами не выполнять, мяч проносить в ходьбе. |
| 8. Ходьба в полном приседе, мяч в руках за головой. | 5 м |   |
| 9. Ведение мяча правой, левой рукой в полном приседе. | 10 м |   |
| 10. Ведение мяча. | 3 повтора | 4 счета правой рукой, на 4 левой. |
| 11. Ведение мяча по линиям. | 2 повтора | 1 – правым боком,2 – левым боком, 3 – спиной вперёд,4 – с высоким подниманием бедра |
| 12. Одна часть класса останавливается и выполняет ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Другая часть класса выполняет ведение мяча между стоящими партнёрами змейкой попеременно правой и левой рукой. | По 1 выполнению. | Стоящих обводить, повернувшись к ним спиной, ведя мяч дальней от них рукой. |
| **2. Основная часть (25 минут)** |
| Пульс за 10 секунд. |   |   |
| 1. «Завладей мячом».Вырывание мяча у соперника. | 2 минуты | Упражнение выполняется в парах. Соперники, стоя друг против друга на одной ноге, держат обеими руками баскетбольный мяч. По сигналу они стараются вырвать его у соперника, не становясь на две ноги. |
| 2. «Коршун и наседка».Выполняется в тройках.**Цель:**развитие ловкости, быстроты и внимания. | 4 минуты | Используется в качестве подводящего упражнения для учебных занятий по взаимодействию игроков нападения и защиты в баскетболе. |
| 3. Броски мяча по кольцу. | 3 минуты | Соревнуются две тройки на одно кольцо. Команда, набравшая первой 10 очков, принимает и.п. – упор присев. |
| – Упражнение для развития силы мышц плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 6 раз – мальчики,4 раза – девочки,3 раза – дети подготовительной группы | Девочки выполняют от гимнастической скамейки. |
| – Упражнение на восстановление дыхания | 1 минута |   |
| 4. «Колдунчики» с ведением мяча.Игра развивает внимание, быстроту, координацию движений. | 3 минуты | Водящий – учащийся, хорошо владеющий ведением мяча. Все игроки двигаются по с ведением мяча по залу; кого водящий осалит, принимает и.п., ноги врозь, мяч над головой. Если партнёр пролезет у пойманного под ногами, он его освобождает. Выигрывают те, кто ни разу не будет осален «колдунчиками». |
| 5. Позиционное нападение 2:1. Передача мяча в тройках. | 3 минуты |   |
| – Упражнение для развития мышц ног. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. Приседания. | 10 раз – мальчики,6 раз – девочки | Пятки от пола не отрывать. Спина прямая. |
| – Упражнение на восстановление дыхания. | 1 минута |   |
| 6. «Удержи мяч». Играют две команды на одно кольцо. Одновременно на всей площадке играет 6 команд. | 6 минут | Одна команда владеет мячом, ведёт его и передаёт своим игрокам, другая старается перехватить мяч. Выигрывает команда, совершившая за оговоренное время больше перехватов. Передачи совершать только в прыжке. |
| 7. Учебная игра. Челнок пятёрками. | 7 минут | Одновременно играют три команды. |
| **3. Заключительная часть (5 минут)** |
| Пульс за 10 секунд.Упражнение в ходьбе на восстановление дыхания.И.п. – сидя на скамейке, кому как удобно, свободно.Упражнение на развитие внимания. «Пульс», является подготовительным к аутотренингу.**Цель:** научить тонко, ощущать своё тело и свободно перемещать внимание из одной его части в другую. Подведение итогов урока. |   |   |

# Урок по физкультуре

# "Гимнастика: обучение и совершенствование гимнастических комбинаций на снарядах"

|  |
| --- |
| **Цель урока:** Обучение и совершенствование гимнастических комбинаций на снарядах.**Задачи:**1. Обучение комплекса ОРУ у гимнастической стенки2. Обучение комбинации на разновысоких брусьях.Совершенствование акробатической комбинации3. Воспитание чувства взаимовыручки и страховки.Тип урока: обучающийМетод проведения: индивидуальный, поточный, групповой.Место проведения: спортивный залИнвентарь: гимнастические снаряды, свисток**Содержание урока****Построение, сообщение задач урока. Повороты на месте.**1. Ходьба: - на носках - на пятках - перекатом с пятки на носок 2. Бег:  - гладкий  - с высоким подниманием бедра  - с захлестыванием голени назад  - правым, левым боком приставными шагами  - правым, левым боком скрестным шагом  - спиной впередПерестроение.ОРУ у гимнастической стенки.В упоре стоя на расстоянии шага сгибание и разгибание рук. Сгибая руки, коснуться стенки грудью.Стоя на расстоянии 1, 5 - 2 шага падением вперед перейти в упор лежа. Отталкиваясь руками, вернуться в и. п.Из виса на руках поочередные махи ногами в стороны.В том же и. п. разведение ног в стороныСтоя боком к стенке, положить голень на перекладину и выполнить наклон туловища вперед.Из виса на руках сгибание ног до отказа.Из виса на руках поочередное поднимание прямых ног.В висе углом скрестное движение ног.Ход урока гимнастика |