Цель: - Совершенствование техники игры в баскетбол.

Задачи:

1 Образовательная:

а) Совершенствование ведение мяча с изменением направления;

б) Совершенствование передачи мяча на месте и в движении, штрафных бросков с учетом игровых функций.

в) Двухсторонняя игра 5х5.

2 Развивающая:

а) Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, прыгучести,  скоростно-силовых качеств.

3 Воспитательная:

а) Воспитание морально-волевых качеств - смелости, честности, чувство коллективизма, дисциплинированности.

Оборудование и инвентарь:  баскетбольные мячи, накидки,   фишки, музыкальный центр, диск с музыкой,  свисток,  секундомер, магнитная  доска, маркер, гимнастические скамейки.

Ход урока:

Подготовительная часть.

1.Организация урока.

2.Повороты на месте – строевые приемы.

3. Ходьба с заданием:

- на носках, руки вверх

- на пятках, руки за голову

- на внутренней и внешней стороне ступни, руки на пояс.

4. Бег змейкой:

- по горизонтали;

- по вертикали.

5. Бег с заданием:

- приставными шагами правым и левым боком в стойке баскетболиста;

спиной вперед;

-     захлестывание голени назад;

-     с высоким подниманием бедра;

-      подскоки.

6. Ходьба на восстановление дыхания.

7. Перестроение в колонну по 2.

8. ОРУ с  игровым методом.

Игра: «Смена мест».

  Класс делится на 2 равные команды, и выстраиваются в шеренги друг против друга. По команде учителя команды меняются местами и выполняют заданное задание. Побеждает та команда, которая первой достигнет противоположной стороны площадки и выстроится на ней.

а) И.п.- о.с. мяч внизу

1 – подняться на носки, мяч вверх

2 – и.п.

3 – 4 – тоже;

б) И.п.- ст. ноги врозь, мяч в левой руке

1 – 2 перевод мяча с руки на руку вокруг шеи

3 - 4 – тоже;

 в) И.п.- ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч на правой руке

1 – 2 перевод мяча с руки на руку над головой

3 – 4 – тоже;

г) И.п. – ст. ноги на ширине плеч, мяч вверху

1 – наклон влево

2 – и.п.

3 – 4 – тоже вправо;

д) И.п.- тоже

1 - 2 – перевод мяча с руки на руку вокруг туловища

3 – 4 – тоже;

е) И.п.- ст. ноги на ширине плеч, мяч вверху

1 – наклон, мяч положить на пол

2 – выпрямиться, руки вверх

3 – 4 – тоже;

ж) И.п.- ст. ноги врозь, мяч внизу

1 – 4 – наклоняясь вперед, прокатить мяч по полу вокруг правой, затем вокруг левой ноги – «восьмеркой»

5 – 8 – тоже;

з) И.п.- о.с., мяч внизу

1 – бросок мяча вверх

2 – ловля мяча  в приседе, руки вверх

3 – 4 – тоже;

и) И.п.- ст. ноги на ширине плеч, мяч за спиной

1 – 2 – бросок мяча из-за спины  вверх - вперед

3 – 4 – ловля мяча спереди

5 – 8 – тоже;

к) И.п.- о.с., мяч на полу

1 – прыжок вперед

2 – и.п.

3 – 4 – тоже назад.

9. Подведение итогов игры.

Основная часть.

1. Совершенствование  ведение мяча с изменением направления.

1. Учеников построить в две колонны на одной из лицевых линий. По боковой линии  каждой команды поставить пять фишек на расстоянии  2-3 метра одну от другой. По сигналу направляющие двух колонн  выполняют ведение мяча,  обводя стойки правой, левой рукой, затем выполняют  передачи в стену,  при этом перемещаются приставными шагами и возвращаются обратно.

2. Игра: «Пятнашки в парах с ведением мяча».

  По сигналу преподавателя учащиеся начинают произвольно перемещаться по площадке с использованием ведения мяча ранее изученными способами, всячески увёртываясь от преследования водящего, который должен  запятнать кого-нибудь из учащихся и поменяться с ним ролями.

2.  Совершенствование  передачи мяча на месте и в движении, штрафных бросков с учетом игровых функций.

1.  Передача мяча в шеренге двумя руками от груди с продвижением вперед.

2. Игра: «Пять передач».

  Мяч вводится в игру в центре игрового участка спорным броском преподавателя. Команда, овладевшая мячом, ловко маневрируя и не уступая его соперникам, стремиться выполнить между собой пять передач   подряд, за что присуждается выигрышное очко. Как только преподаватель насчитает пять передач, он останавливает игру, присуждает очко и снова возобновляет игру. Если мяч будет отобран или перехвачен соперником до набора пяти подряд, то эти передачи аннулируются,  и начинается новый отсчёт передач у команды, овладевшей мячом.

  Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3. Штрафные броски.

1. Специальные упражнения:

- кто быстрее выполнит 5 точных попаданий всей командой;

- чья команда в течении одной  минуты  забросит больше мячей в кольцо;

3. Двухсторонняя игра 5x5.

Заключительная часть.

1. Построение.

2. Игра: «Класс, смирно!»

  Класс стоит в одной шеренги. Преподаватель выполняет задание, которые все учащиеся должны выполнять в том случае, если предварительно перед заданием было произнесено слово «класс», если не было, задание выполнять не надо.

   Кто ошибается – делает шаг вперед и продолжает играть.

3. Подведение итогов игры.

4. Подведение итогов урока.

5. Домашнее задание.

6. Организованный уход из зала.