Урок по физической культуре. Учитель: Станинец И.А. 7 класс

Тема: Баскетбол.

Цель: Совершенствование технике ведению мяча

Задачи:

1. Повторить приемы перемещения с мячом,

2. Ведение мяча на месте и в движении.

3 К.н. Передачи мяча на месте.

Инвентарь: Стойки, баскетбольные мячи.

Место проведения: Спортзал школы. 2013г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п |  ФИО | Дозировка | Методические рекомендации |
| 123 | Вводная часть.Построение. Рапорт. Приветствие Перекличка.Разминочный бегРазминка. ОРУ с баскетбольными мячами:1. И. п. Основная стойка. Руки через стороны вверх ,вдох, присесть. Выдох.
2. И. п. О. с. Вращение мяча вокруг шеи, вокруг кистей, вокруг туловища.
3. И.п. О.с. Подбросить мяч похлопать в ладошки.
4. И.П. О. с. Вращение мяча вокруг ступней
5. И. п. О. с. Прыжки через мяч вперед назад.
6. И. п. О. с. Подбросить мяч, сесть на пол, встать, поймать мяч.
7. И. п.О с.Прыжки через мяч влево вправо
8. И. п. О. с.Упор лежа на мяче Отжимание.
9. Приседание.
10. Прыжки 10 на правой 10 на левой, 20 на двух

Основная часть.Повторить приемы перемещения и остановку прыжком:а) по диагонали приставным шагом левым-правым боком.б) ускорение по диагонали.в) спиной вперед по диагонали.г) ускорение по диагонали.д) выпады вправо влево прямо спиной вперед.е) ускорение по диагонали.ж) комбинированное упражнение по перемещению. **Ведение мяча:**а) на месте правой левой рукой.б) в движении правой левой рукой в) спиной впередг) приставным шагомд) крестом**К.н. Передачи мяча на месте:**а) на месте двумя руками от груди.б) на месте правой, левой от плечав) на месте двумя руками из за головыУчебная игра мальчики 1\*5мин девочки 1\*5минЗаключительная часть:Подведение итогов. Задание на дом, приседание 3-7 раз  | 3 мин.10р10 р10р10 пр.10 р.10 р.10 р.10р15р10 мин5 мин.7мин7мин10мин3мин | Бег по заданию учителя (рваный бег)Чередуя ускорение с бегом трусцой. ОРУ. С баскетбольными мячами способствуютбыстрее формироватьтехнические навыки учеников.  Все эти передачи выполняются в парах в движении ,с броскомпосле двух шагов.Правила игры.Приседание укрепляет мышцы ног, для прыгучести. Указать на ошибкиПри выполнении технических приемов,  |