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 |
| 1  2  3 | Вводная часть.  Построение. Рапорт. Приветствие Перекличка.  Разминочный бег  Разминка. 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 вперед  г) приставным шагом  д) крестом  **К.н. Передачи мяча на месте:**  а) на месте двумя руками от груди.  б) на месте правой, левой от плеча  в) на месте двумя руками из за головы  Учебная игра мальчики 1\*5мин  девочки 1\*5мин  Заключительная часть:  Подведение итогов. Задание на дом, приседание 3-7 раз | 3 мин.  10р  10 р  10р  10 пр.  10 р.  10 р.  10 р.  10р  15р  10 мин  5 мин.  7мин  7мин  10мин  3мин | Бег по заданию учителя (рваный бег)  Чередуя ускорение с бегом трусцой.    ОРУ. С баскетбольными мячами способствуют  быстрее формировать  технические навыки  учеников.    Все эти передачи выполняются в парах в движении ,с броском  после двух шагов.  Правила игры.  Приседание укрепляет мышцы ног, для прыгучести.    Указать на ошибки  При выполнении технических приемов, |