Урок по физической культуре. Учитель: Станинец И.А. 10 класс

Тема: Баскетбол.

Цель: Обучение броскам по кольцу.

Задачи:

 1Бросок с шага после остановки.

2.Бросок по кольцу с двойного шага после ведения мяча

3.Штрафной бросок.

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:1.Упражнение на дыхание2.И.п. Основная стойка. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах. Вращение пальцами.3.И.п. Основная стойка. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах. Сжимание разжимании пальцев в кулак.4.И.п. Основная стойка. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах. Вращение предплечьями.5.И.п. Основная стойка. Ноги на ширине плеч, руки к плечам. Вращение плечами вперед, назад, одновременно, попеременно, Вращение руками.6.И.п. Основная стойка. Ноги на ширине плеч.Наклоны туловища в правую левую сторону.7.И.п. Основная стойка. Ноги на ширине плеч.Наклоны туловища вперед с прогибом назад.8 И.п. Упор лежа. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.9 И.п. Основная стойка. Приседание.10 Прыжки на правой, на левой, на двух с поворотомОсновная часть.**Ведение мяча:**а) поочередно левой, правой рукой на месте.б) поочередно левой, правой рукой в движениив) приставным шагом влево вправо вперед назад.г) змейкойд ) ведение с передачей мяча на месте.е) ведение с передачей мяча в движении.Подвижная игра: Кто больше продержится с ведением мяча.**Передачи мяча:**а) на месте двумя руками от груди.б) на месте правой, левой от плечав) на месте двумя руками из за головы**Бросок по кольцу**а) с шага после остановки.б) двойного шага после ведения мячав) опорный бросокг) штрафной бросок. Учебная игра: 2\*8минЗаключительная часть:Подведение итогов. Задание на дом, приседание 3-7 раз  | 3 мин.10 р10р10 р.10 р.8р8р15р10прыжков10 мин7 мин.7 мин.15мин2мин | Бег по заданию учителя (рваный бег)Чередуя ускорение с бегом трусцой. ОРУ. Без снарядовПрыжки чередуются с отдыхом.Правила игры.Указать на ошибкиПри выполнении технических приемовПодвижная игра закрепляет навыки ведения мяча.  |