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

Тема: Баскетбол.

Цель: Обучение броскам по кольцу.

Задачи:

1.Бросок 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 |
| 1  2  3 | Вводная часть.  Построение. Рапорт. Приветствие Перекличка.  Разминочный бег  Разминка. ОРУ:  1.Упражнение на дыхание  2.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 поворотом  Основная часть.  **Ведение мяча:**  а) поочередно левой, правой рукой на месте.  б) поочередно левой, правой рукой в движении  в) приставным шагом влево вправо вперед назад.  г) змейкой  д ) 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 плеча  в) на месте двумя руками из за головы  **Бросок по кольцу**  а) бросок с шага после остановки.  б) К.н. бросок с двойного шага после ведения мяча  в) опорный бросок  г) К.н. штрафной бросок.  Учебная игра: 2\*8мин  Заключительная часть:  Подведение итогов. Задание на дом, приседание 3-7 раз | 3 мин.  10 р  10р  10 р.  10 р.  8р  8р  15р  10прыжков  10 мин  7 мин.  7 мин.  15мин  2мин | Бег по заданию учителя (рваный бег)  Чередуя ускорение с бегом трусцой.    ОРУ. Без снарядов  Прыжки чередуются с отдыхом.  Правила игры.  Указать на ошибки  При выполнении технических приемов  Подвижная игра закрепляет навыки ведения мяча. |