Физическая культура. Учитель: Станинец И.А. 9 класс.

Тема: Баскетбол.

Цель: Развитие двигательных качеств

Задачи:

1.Прыгучести.

2.Скоростных качеств (стартовой скорости)

3.Воспитание целеустремленности, настойчивости.

Инвентарь: Стойки, баскетбольные мячи, фишки.

Место проведения: Спортзал школы. 2014г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п |  ФИО | Дозировка | Методические рекомендации |
| 12 | 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.**Прыжки по диагонали:**а) на правой ноге, ускорение.б) на левой ноге, ускорение.в) с ноги на ногу, ускорение,г) на двух ногах, ускорение.**Прыжки через гимнастическую скамейку:**а) на правой ноге,б) на левой ноге, в) с ноги на ногу, г) на двух ногах, д) с ноги на ногу скрестно.е)**Развитие скоростных качеств:**а) челночный бег с набивными мячами, увеличивая количество мячей и попыток и дистанцию.б) челночный бег 4\*9м.в) челночный бег по заданию учителя.Учебная игра 2\*5минЗаключительная часть:Подведение итогов. Задание на дом, приседание 3-7 раз  | 3 мин.10 р10 пр.10р10р10р10р15р15р10р10мин7мин7мин5 мин.10мин3мин | Бег по заданию учителя (рваный бег)Чередуя ускорение с бегом трусцой. ОРУ. С баскетбольными мячами способствуютбыстрее формироватьтехнические навыки учеников.  Прыжки чередуются с отдыхом.Правила игры.Указать на ошибкиПри выполнении технических приемовПриседание укрепляет мышцы ног, для прыгучести. |