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 |
| 1  2 | 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.  **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\*5мин  Заключительная часть:  Подведение итогов. Задание на дом, приседание 3-7 раз | 3 мин.  10 р  10 пр.  10р  10р  10р  10р  15р  15р  10р  10мин  7мин  7мин  5 мин.  10мин  3мин | Бег по заданию учителя (рваный бег)  Чередуя ускорение с бегом трусцой.    ОРУ. С баскетбольными мячами способствуют  быстрее формировать  технические навыки  учеников.    Прыжки чередуются с отдыхом.  Правила игры.  Указать на ошибки  При выполнении технических приемов  Приседание укрепляет мышцы ног, для прыгучести. |