Урок по физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема. **Совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол” с помощью метода круговой тренировки.**

Задачи:

Обучающие: совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при встречном движении; совершенствовать умения в бросках мяча в корзину, где в движении с отражением от щита, подбор мяча

Развивающие: развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.

Воспитательные: воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| Подготов.  | 1. Построение.2. Сообщение задач урока.3. Передвижения:– ходьба обычным шагом– ходьба на носках, руки на поясе– ходьба на пятках, руки за голову– ходьба на внешней части стопы– ходьба на внутренней части стопы4. Специальные беговые упражнения:– с высоким подниманием бедра;– с захлестыванием голени назад;– правым боком;– левым боком;– скрестным шагом правым, левым боком;– спиной вперед, поворот на 180о – ускорение.5. Ходьба, упражнения в движении:– вращение мяча вокруг разных частей тела (головы, туловища, голени), вправо, влево;– перебрасывание мяча с руки на руку;– подбросить мяч из-за спины двумя руками и поймать впереди.6. Ведение мяча:– правой, левой рукой;– спиной вперед;–правым боком левой рукой;– левым боком правой рукой7. Ускорение: подбросить мяч вверх–вперед, выполнить ускорение и поймать мяч.8. Перестроение в 2 шеренги. | 1 мин.0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга20 сек.20 сек.20 сек.20 сек.10 сек.10 сек.30 сек.20 сек.20сек10 + 10сек.15 сек.20 сек.20 сек.4–6 раз. | Команда: “Направо!”“Налево в обход шагом марш!”Следить за осанкой Спину держать прямо, вперед не наклоняться Голову не опускать, на пол не смотреть.Колени не сгибатьНазад не отклонятьсяРуки произвольноДистанция 2 метра, поворот в удобную сторонуПо ходу взять мячиМенять сторону вращенияМенять траекториюНе дать мячу упасть на полВедение выполнять по периметру в/б площадки.Не хлопать кистью по мячу, мяч толкать внизВести мяч без зрительного контроляВыполнять по сигналуНе давать ему упасть на пол |
| Основная  | Круговая тренировка с использованием элементов баскетбола взаимодействия в парах в группе по 6 -8человек. I круг. Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении. а) передача мяча от груди с отскоком о пол;б)передача мяча по высокой траектории полета; в) передача мяча при встречном движении – один игрок выполняет движение, второй – выбегает ему на встречу;  в этот момент первый игрок делает передачу мяча от груди с отскоком о площадку;г) то же что и в пункте в), но передача мяча по высокой траектории полета;д) обводка  –  первый игрок ведет мяч вокруг своего партнера защищая своим корпусом, продолжая движения ведения мяча; передача мяча второму игроку.IIкруг. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.1. Перестроение в 2 колонны ( встать за лицевой линией).2. Передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу, подбор.3. Ведение 2 шага, передача мяча под 35о на ускорение, прорыв; бросок по кольцу.4. Ведение:– передача в прыжке с поворотом на 360о;– ловля в прыжке – 2 шага бросок по кольцу (юноши)5. Перестроение в 2 отделения:первый игрок выполняет передачу мяча из-под кольца,  второй и третий игроки открываются, второй отдает третьему пас, третий игрок выполняет бросок по кольцу. | 1-2 мин1-2 мин1-2 мин1-2 мин1-2 мин1-2 мин1-2 мин1-2 мин1-2 мин1-2 мин1-2 мин | Для детей с высокими физическими показателями увеличиваем обьем или интенсивность выполняемой работы.Амортизировать движение рук и ног при ловлеЛовить мяч в прыжке вытянув рукиВыполнить передачу мяча в шаге, после веденияЛовить мяч, двигаясь на встречу; мяч встречать как можно дальше от себя. Ловить мяч в прыжке над головой, за голову руки не заводитьВыполнять действия защитникаБыть внимательнееНе допускать пробежекПри броске выше траектории, подбор осуществлять ближе к щиту в прыжке .Завершая движ. толкнуться вверх, несколько назадвторой шаг выполнять в безопорном положении.Передачу выполнить по высокой траекторииЛовить мяч в прыжкеВыполнить прицеливание перед броскомЮноши – перед правым щитом, девушки – перед левым.Бросающий идет на подбор, переходит на передачу, пасующий на бросок. |
| Заключительная  | 1. Построение, подведение итогов урока.2. Выставление оценок лучшим ученикам за урок3. Домашнее задание:а) отжимания;б) прыжки из приседа в присед | 5 мин.10–15 раз20–25 раз | “Становись! Равняйсь! Смирно!”“Урок окончен. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!” |