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 стопы 4. 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 рукой 7. Ускорение: подбросить мяч вверх–вперед, выполнить ускорение и поймать мяч. 8. Перестроение в 2 шеренги. | 1 мин.   0,5 круга 0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга 0,5 круга  20 сек.  20 сек. 20 сек. 20 сек.  10 сек. 10 сек.   30 сек.  20 сек.  20сек  10 + 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 сгибать Назад не отклоняться  Руки произвольно  Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону  По ходу взять мячи Менять сторону вращения Менять траекторию Не дать мячу упасть на пол  Ведение выполнять по периметру в/б площадки. Не хлопать кистью по мячу, мяч толкать вниз Вести мяч без зрительного контроля Выполнять по сигналу Не 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 мин  1-2 мин  1-2 мин  1-2 мин   1-2 мин    1-2 мин  1-2 мин  1-2 мин  1-2 мин    1-2 мин  1-2 мин | Для детей с высокими физическими показателями увеличиваем обьем или интенсивность выполняемой работы.   Амортизировать движение рук и ног при ловле Ловить мяч в прыжке вытянув руки Выполнить передачу мяча в шаге, после ведения Ловить мяч, двигаясь на встречу; мяч встречать как можно дальше от себя.  Ловить мяч в прыжке над головой, за голову руки не заводить Выполнять действия защитника Быть внимательнее  Не допускать пробежек При броске выше траектории, подбор осуществлять ближе к щиту в прыжке . Завершая движ. толкнуться вверх, несколько назад второй шаг выполнять в безопорном положении. Передачу выполнить по высокой траектории Ловить мяч в прыжке Выполнить прицеливание перед броском Юноши – 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 урок 3. Домашнее задание: а) отжимания; б) прыжки из приседа в присед | 5 мин.  10–15 раз 20–25 раз | “Становись! Равняйсь! Смирно!”   “Урок окончен. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!” |