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

Тема: **Техника игры в баскетбол.**

Задачи: Обучающая: обучить техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока

Развивающая: развивать быстроты, скорости, ловкости, координации движений

Воспитательная: воспитывать волю, внимания, взаимопонимания

Инвентарь: баскетбольные мячи, стойки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока  | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная | 1Построение. Рапорт дежурного. Сообщение задач урока.2 Ходьба 3 Упражнения с мячами- ходьба на носках, руки мячом вверху- ходьба на пятках, мяч за головой- ходьба в полуприсяде мяч впереди на вытянутых руках4Бег, мяч перед грудью5Ходьба- 1-2 руки с мячом вверх – вдох- 3-4 – руки с мячом вниз – выдох.Общеразвивающее упражнение без предметов1. ИП – основная стойка (ОС), руки в «замок» перед грудью1 – выпрямить руки вперед, кисти от себя2 – ИП3 – выпрямить руки вверх, кисти вверх4 – ИП2. ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны1-4 круговые движения руками вперед5-8 то же назад3. ИП – стойка ноги врозь, руки за головой1 – наклон влево, руки вверх2 – ИП3-4 – то же вправо4. ИП – стойка ноги врозь, руки на поясе1-3 – поклоны вперед, руки вниз4 – ИП5. ИП – ОС, руки за головой1 – присесть, руки вперед2 – ИП3-4 – то же самое6. ИП – ОС, руки к плечам1 – прыжок ноги врозь, руки вверх2 – ИП3-4 – тоже самое | 1-2мин1 круг0,5круга0,5круга0,5 круга3 круга0,5 круга6-8 раз6-8раз6-8раз6-8раз6-8раз6-8раз | Проверить форму, состав класса.По залу. Определить дистанцию, по ходу учащиеся разбирают баскетбольные мячи, находящиеся в указанном местеСледить за осанкой, подбородок поднять, руки выпрямитьКонтроль осанки, соблюдать дистанцию 2 шага.Темп медленный, соблюдение дистанции.Восстановление дыхания. Перестроиться в круг, по ходу положить мячи в указанное место.Выпрямить руки в локтевых суставахВыполняют с максимальной амплитудойНаклон точно в сторону, руки на ширине плечНоги не сгибать, согнуться, коснуться руками полаСледить за выполнением приседанийТемп выполнения средний |
| Основная | Показ слайдов «Техника ведения мяча. Правила игры баскетбола»1. Совершенствование техники ведения мячаА) ведение мяча с изменением направления- по кругу- «змейкой»- по разметке спортивного залаБ) Ведение с изменением скорости веденияВ) Ведение с изменением высоты отскока2. Совершенствование броска мяча в кольцо двумя руками3 Учебная игра мини - баскетбол. | 2раза2раза2раза2раз2раз5-6раз10мин | Выполняют поочередно правой и левой рукой12Следить за техникой ведения4А – ведение в медленном темпеБ – ведение с максимальной скоростьюВ – ведение в медленном темпеУпражнение выполняется в ту и другую сторонуУчащиеся располагаются произвольно за залу.А) По 1 сигналу учителя - ведение в высокой стойке Б) по 2 сигналу – ведение на низкой стойкеСледить за высотой отскока и точным направлением. 5  Построение: расчет на 1 -4. Развод по местам занятий (баскетбольные кольца)Броски в кольцо со средней дистанции (3 точек). Следить за траекторией полета мяча6Класс разделить на 4 команды.2 команды девочек, 2 команды мальчиков. Освобожденные от урока учащиеся-судьи. |
| Заключительная | Упражнения на расслабление. И.п. — о.е., одна рука вытянута напряженно вверх (ладонью вперёд). Последовательное расслабление мышц руки. Уменьшить напряжение мышц руки и уронить кисть; уронить плечо и, расслабляя мышцы плечевого пояса, уронить всю руку, выполнив несколько свободных покачиваний. Между от дельными движениями не должно быть паузы. То же другой рукой. То же одновременно обеими руками.И.п. - стоя, одну ногу напряжённо отвести назад на носок, руки вы тянуть вверх. Уменьшить напряжение мышц рук. Расслабив мышцы плечевого пояса и сзади стоящей ноги, движением в стороны уронить руки, выполнив несколько свободных покачиваний. Потрясти расслабленными кистями и уронить вперёд голову.И.п. - стоя ноги врозь, кисти к плечам. Медленные наклоны туловища в стороны; при этом поочерёдно уронить расслабленные предплечья с возвращением в и.Подведение итогов урока. Выставление оценок. Домашнее задание. | 4-5раз4-5раз4-5раз | Построение в 1 шеренгу.Следить за техникой выполнения упражненияНапомнить учащимся о задачах урока. Обмен мнением о их выполненииОтметить лучших, объявить оценки и прокомментировать их Организационный выход из спортивного зала |