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 руках  4Бег, мяч перед грудью  5Ходьба  - 1-2 руки с мячом вверх – вдох  - 3-4 – руки с мячом вниз – выдох.  Общеразвивающее упражнение без предметов  1. ИП – основная стойка (ОС), руки в «замок» перед грудью  1 – выпрямить руки вперед, кисти от себя  2 – ИП  3 – выпрямить руки вверх, кисти вверх  4 – ИП  2. ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны  1-4 круговые движения руками вперед  5-8 то же назад  3. ИП – стойка ноги врозь, руки за головой  1 – наклон влево, руки вверх  2 – ИП  3-4 – то же вправо  4. ИП – стойка ноги врозь, руки на поясе  1-3 – поклоны вперед, руки вниз  4 – ИП  5. ИП – ОС, руки за головой  1 – присесть, руки вперед  2 – ИП  3-4 – то же самое  6. ИП – ОС, руки к плечам  1 – прыжок ноги врозь, руки вверх  2 – ИП  3-4 – тоже самое | 1-2мин  1 круг  0,5круга  0,5круга  0,5 круга  3 круга  0,5 круга  6-8 раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз | Проверить форму, состав класса.  По залу. Определить дистанцию, по ходу учащиеся разбирают баскетбольные мячи, находящиеся в указанном месте  Следить за осанкой, подбородок поднять, руки выпрямить  Контроль 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 суставах  Выполняют с максимальной амплитудой  Наклон точно в сторону, руки на ширине плеч  Ноги не сгибать, согнуться, коснуться руками пола  Следить за выполнением приседаний  Темп выполнения средний |
| Основная | Показ слайдов «Техника ведения мяча. Правила игры баскетбола»  1. Совершенствование техники ведения мяча  А) ведение мяча с изменением направления  - по кругу  - «змейкой»  - по разметке спортивного зала  Б) Ведение с изменением скорости ведения  В) Ведение с изменением высоты отскока  2. Совершенствование броска мяча в кольцо двумя руками  3 Учебная игра мини - баскетбол. | 2раза  2раза  2раза  2раз  2раз  5-6раз  10мин | Выполняют поочередно правой и левой рукой  1  2  Следить за техникой ведения  4  А – ведение в медленном темпе  Б – ведение с максимальной скоростью  В – ведение в медленном темпе  Упражнение выполняется в ту и другую сторону  Учащиеся располагаются произвольно за залу.  А) По 1 сигналу учителя - ведение в высокой стойке  Б) по 2 сигналу – ведение на низкой стойке  Следить 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 мяча  6  Класс 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. | 4-5раз  4-5раз  4-5раз | Построение в 1 шеренгу.  Следить за техникой выполнения упражнения  Напомнить учащимся о задачах урока. Обмен мнением о их выполнении  Отметить лучших, объявить оценки и прокомментировать их  Организационный выход из спортивного зала |