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

Тема: **Совершенствование элементов баскетбола.**

Задачи: Обучающая: обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении,

техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой

Развивающая: развитие двигательных качеств посредством эстафет, с элементами баскетбола и игры в баскетбол.

Воспитательная: воспитание умения выполнять коллективные действия.

чувства ответственности за порученное задание

Инвентарь: баскетбольные мячи, секундомер, свисток

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока2. Ходьба, её разновидности с изменением положения рук:– на носках руки в стороны;– на пятках руки за голову;– перекат с пятки на носок3. Бег в среднем темпе.– приставными шагами левым боком вперед;– приставными шагами правым боком вперед; – обычный бег с переходом на ходьбу4. Построение для проведения ОРУ.Исходное положение – ноги на ширине плеч;1–2–3 – подняться на носки, руки вперед вверх;4 – исходное положениеИсходное положение – основная стойка;1–2 – руки дугами вперед вверх, правую ногу назад на носок;3–4 – исходное положениеИсходное положение – основная стойка, руки к плечам;1–4 – круговые вращения руками вперед;5–8 – то же самое назадИсходное положение – основная стойка, правая рука вверху, левая внизу;1–2 – отведение правой; 3–4 – то же самое левойИсходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе;1–2 – наклон туловища вправо;3–4 – то же влевоИсходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе;1 – наклон к левой;2 – наклон вперед;3 – наклон к правой;4 – исходное положениеИсходное положение – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках;1–4 – на левой;5–8 – на правой | 2мин2 мин4-6 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8раз6-8 раз6-8раз | Лопатки сведены, смотреть вперед, наличие с/формы, обуви, выявление больныхСледить за положением осанки, голову держать прямо, не сутулиться. Следить за дыханием.Переход на обычную ходьбу. Команда: "Обычной ходьбой – МАРШ!"Равнение в колонне, соблюдать дистанцию.Следить за правильностью выполнения приставного шага, нога ставится с носка, руки на поясе, следить за положением туловища во время бегаВдох.ВыдохПодняться на носки – выше.Круг выполняется по полной амплитудеРуки прямыеЛопатки сведены, локти точно в стороны, спину держать ровно.Ноги не сгибатьПрыжки выполнять мягко на носках |
| Основная  | 1. Обучение ловли и передачи мяча на месте– имитация ловли и передачи мяча;– передача двумя руками от груди – ловля двумя руками;– передача мяча двумя руками с отскоком от пола – ловля двумя руками.2. Обучение технике ведения мячаУчитель демонстрирует правильность выполнения ведения мяча, положение при касании мяча и управление мячом.– правой и левой рукой; – с изменением направления;– с изменением высоты отскока;– с изменением скорости.3. Развитие двигательных качеств. Эстафеты:– учащиеся строятся в две колонны. По сигналу выполняют ведение мяча правой рукой приставными шагами левым боком вперед, добегая до стойки, меняют руку и продолжают ведение левой правым боком вперед, следующий участник получает мяч и повторяет то же самое.– команды строятся в колонну по одному в противоположных сторонах зала. Впереди каждой колоны четыре игрока на расстоянии1–1,5 м друг от друга. По сигналу первый участник каждой колонны ведет мяч, обводя каждого играющего. Возвращается т. о. назад и передает мячВарианты игры:– после обводки игроков выполнить три передачи от стенки;– после обводки игроков выполнить бросок по кольцу;– после обводки игроков выполнить три передачи от стенки и бросок по кольцу | 7мин7мин10мин | Построение в две шеренги. Учитель демонстрирует несколько способов передачи мяча на месте в сочетании краткого, но доступного поясненияПравильно поставить ноги (носки стоп направлены вперед), колени согнуты.Руки согнуты, кисти направлены вперед в стороны.При ловле руки вытянуть, ловить мяч пальцами, согнуть руки в локтях, мяч к груди.Ловля после отскока: больше согнуть ноги, руки направлены вниз – вперед, кисти рук образуют "воронку" для получения мячаВедение – продвижение игрока с мячом, ударяя мяч об пол одной или поочередно двумя руками (дриблинг).Приспосабливать вид и скорость ведения мяча к ситуацииВ сочетании с кратким, и доступным пояснениемСущественные ошибки при выполнении ведения мяча: кисть руки накладывается на мяч ударом (шлепком); неправильная координация работы рук и ног, неумение управлять мячом без постоянного зрительного контроляОбратить внимание на положение кисти при ведении мяча левой рукойВедение мяча можно выполнять правой и левой рукой, прикрывая мяч от пассивно или активно стоящего игрокаВедение мяча можно выполнять то правой, то левой рукой, со зрительным контролем либо без него |
| Заключительная | Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока. Объявить и выставить оценки за урок.  | 3 мин | Домашнее задание. Организованный уход из спортивного зала |