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 урока  2. Ходьба, её разновидности с изменением положения рук:  – на носках руки в стороны;  – на пятках руки за голову;  – перекат с пятки на носок  3. Бег в среднем темпе.  – приставными шагами левым боком вперед;  – приставными шагами правым боком вперед;  – обычный бег с переходом на ходьбу  4. Построение для проведения ОРУ.  Исходное положение – ноги на ширине плеч;  1–2–3 – подняться на носки, руки вперед вверх;  4 – исходное положение  Исходное положение – основная стойка;  1–2 – руки дугами вперед вверх, правую ногу назад на носок;  3–4 – исходное положение  Исходное положение – основная стойка, руки к плечам;  1–4 – круговые вращения руками вперед;  5–8 – то же самое назад  Исходное положение – основная стойка, правая рука вверху, левая внизу;  1–2 – отведение правой;  3–4 – то же самое левой  Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе;  1–2 – наклон туловища вправо;  3–4 – то же влево  Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе;  1 – наклон к левой;  2 – наклон вперед;  3 – наклон к правой;  4 – исходное положение  Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках;  1–4 – на левой;  5–8 – на правой | 2мин  2 мин  4-6 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8раз  6-8 раз  6-8раз | Лопатки сведены, смотреть вперед, наличие с/формы, обуви, выявление больных  Следить 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 бега  Вдох.  Выдох  Подняться на носки – выше.  Круг выполняется по полной амплитуде  Руки прямые  Лопатки сведены, локти точно в стороны, спину держать ровно.  Ноги не сгибать  Прыжки 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 мяча  Учитель 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 расстоянии  1–1,5 м друг от друга. По сигналу первый участник каждой колонны ведет мяч, обводя каждого играющего. Возвращается т. о. назад и передает мяч  Варианты 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 | 7мин  7мин  10мин | Построение в две шеренги. Учитель демонстрирует несколько способов передачи мяча на месте в сочетании краткого, но доступного пояснения  Правильно 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 мяча  Ведение – продвижение игрока с мячом, ударяя мяч об пол одной или поочередно двумя руками (дриблинг).  Приспосабливать вид и скорость ведения мяча к ситуации  В сочетании с кратким, и доступным пояснением  Существенные ошибки при выполнении ведения мяча: кисть руки накладывается на мяч ударом (шлепком); неправильная координация работы рук и ног, неумение управлять мячом без постоянного зрительного контроля  Обратить внимание на положение кисти при ведении мяча левой рукой  Ведение мяча можно выполнять правой и левой рукой, прикрывая мяч от пассивно или активно стоящего игрока  Ведение 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 |