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

Тема: **Совершенствование техники акробатических упражнений, и элементов баскетбола.**

Задачи: Обучающая: изучение акробатических элементов, совершенствовать ведение мяча в движении.

Развивающая: развитие координационные способности и точность

Воспитательная: воспитание самостоятельности; улучшение внимания.

Инвентарь: маты гимнастические, баскетбольные мячи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная | Построение, сообщение задач.  Проверка присутствующих .  ОРУ в движении:  ходьба:  1-вдох, р.вверх,  2-выдох, р.вниз.  ходьба на носках, р. в сторо  на пятках, р. за спиной.  на внутренней части стопы,  на внешней части стопы,  в полуприседе,  -бег,  -бег спиной вперед.  Специальные беговые упражнения:  - подскоки,  - бег с высоким подниманием бедра,  - бег с захлестом голени,  - прыжок в шаге,  - семенящий бег,  -ускорение.  ОРУ с короткой скакалкой:  1) и.п. – сложенная вчетверо скакалка ,скакалка внизу.  1-подняться на носки руки вперёд- вверх. 2-и.п.  3-подняться на носки руки вперёд вверх. 4-и.п.  2) и.п. – сложенная вчетверо скакалка, скакалка вверху.  1-наклон вправо. 2-и.п. 3-наклон влево. 4-и.п.  3) и.п. - сложенная скакалка внизу - сзади.  1-наклон вперёд, опустить скакалку до середины голеней. 2,3-пружинистые наклоны, сгибая руки и притягивая себя за скакалку. 4 – и.п.  4) и.п. – стойка с согнутыми носками, скакалку держать за концы. Приподнимая поочерёдно носки и пятки, продеть скакалку под ступни назад и вперёд.  5) и.п. – соя на скакалке держать её за концы.  1 – присед, руки вперёд, натягивая скакалку; 2 – и.п.  3 - присед, руки вперёд, натягивая скакалку; 4 – и.п.  6) и.п. – стойка ноги вместе, скакалка сзади под левой (правой) ногой, руки в стороны , скакалка натянута.  1,2,3 – поднимая ногу назад и наклоняясь вперёд, равновесие на одной ноге; 4 – и.п  7) и.п. – скакалка сзади, вращая скакалку вперёд, бег на месте.  8) прыжки на двух ногах, вращая скакалку назад. | 2мин  2мин  3мин  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8раз  10-12 раз | Обратить  внимание на внешний вид занимающихся.  Спину держим прямо, лопатки сводим.  Бежать на передней части стопы, бедро поднимаем выше, руки расслаблены ,кисти раскрыты.  Спину держать прямо, руки прямые.  Наклон ниже.  Руки прямые, амплитуда больше.  Перекатывамся с носки на пятки  Приседаем ниже.  Равновесие держать.  Поднимаем колени выше.  Прыжки выполняем на носках. |
| Основная часть | Выполнение акробатических элементов:  1.Стойка на лопатках.  2.Мост из положения стоя.  3.Равновесие «ласточка».  4.Кувырки, вперед, назад.  Выполнение ведения мяча в движении:  1.Ведение мяча на месте.  2.Ведение с небольшим продвижением.  3. Ведение в среднем темпе.  Учебная ига в баскетбол | 2мин  2мин  2мин  2мин  2мин  2мин  2мин  4мин | При обучении элементам акробатики уделить внимание обучению самостраховки.  Терминология элементов акробатики.  Не хлопать кистью по мячу, мяч толкать вниз  Вести мяч без зрительного контроля |
| Заключительная -5мин | Ходьба с дыхательными упражнениями.  Построение, подведение итогов, д/з. | 5мин |  |