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.п7) и.п. – скакалка сзади, вращая скакалку вперёд, бег на месте.8) прыжки на двух ногах, вращая скакалку назад. | 2мин2мин3мин6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8раз10-12 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 пяткиПриседаем 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 | 2мин2мин2мин2мин2мин2мин2мин4мин | При обучении элементам акробатики уделить внимание обучению самостраховки.Терминология элементов акробатики.Не хлопать кистью по мячу, мяч толкать внизВести мяч без зрительного контроля |
| Заключительная -5мин | Ходьба с дыхательными упражнениями.Построение, подведение итогов, д/з. | 5мин |  |