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

Тема: **Совершенствовать технику приемов баскетбола.**

Задачи:

Обучающая: совершенствовать технику ведения мяча с изменением высоты отскока и направления.

Развивающая: развивать координационные способности.

Воспитательная: морально-волевых качеств.

Инвентарь: баскетбольные мячи, конусы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная 10-12мин  Организовать начальную организацию учащихся. Создать целевую установку на достижение конкретных результатов для решения поставленных на уроке задач.  Способствовать совершенствованию техники передвижения в защитной стойке.  Содействовать восстановлению ритма дыхания до равномерного.  Организовать класс для проведения разминки.  Подготовить мышцы, связки, суставы рук и плечевого пояса к работе с мячом (упр.1,2,3,4)  Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу (упр.5-7) | 1.Построение. Приветствие . Сообщение задач урока.  2. Просмотр электронного пособия «Передвижения приставным шагом».  3. Ходьба.  4. Бег:  - равномерный;  - передвижение приставным шагом правым боком:  - передвижение приставным шагом левым боком;  - передвижение приставным шагом в  коридоре с касанием линии площадки  лицом к щиту;  - передвижение приставным шагом в коридоре спиной к щиту;  5.Упражнения на восстановления дыхания в движении.  6.Перестроение.  7. ОРУ с баскетбольными мячами:  I. И.П.- мяч между стоп  Упр. для пальцев рук  - согревание;  - растирание;  - руки в замок, вращение в лучезапястных суставах;  - руки в «замок», волнообразные движения.  II. И.П. - стойка мяч перед грудью  1 - наклон головы вперед; 2 - и.п.;  3 - наклон головы назад; 4 - и.п.  5- поворот головы налево; 6 - и.п.  7 - поворот головы направо. 8 — и.п.  III. И.П. - руки к плечам  1-4 - круговые вращения вперед;  5-8 - круговые вращения назад  IV. И.П. - стойка мяч в руках  1-8 - 4 вращения мяча вокруг шеи влево;  9-6 - тоже вправо.  V. И.П. - стойка мяч на уровне пояса  1-8 - 4 вращения мяча вокруг туловища влево;  9-16 - 4 вращения мяча вправо.  VI. И.П.- стойка мяч в руках  1-8 - 4 вращения мяча вокруг колен влево;  9-16 - 4 вращения мяча вокруг колен вправо.  VII. И.П. - стойка игрока  1-8 - ведение мяча на месте левой рукой;  9-16 -ведение мяча на месте правой рукой.  VIII. – стойка игрока  1-8 -ведение мяча на месте со средним отскоком;  9-16 - ведение мяча на месте с низким отскоком;  17-24- ведение мяча на месте со средним отскоком;  25-32- ведение мяча на месте с высоким отскоком.  8. Перестроение. | 1 мин.  1 мин.  3 мин.  30 сек.  1 мин.  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  2 раз  2 раза | Построение в одну шеренгу. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!».  Обратить внимание на внешний вид,  спросить о состоянии здоровья .  «Направо! В обход налево шагом марш!»  Бег в равномерном темпе, дистанция два беговых шага.  Передвижение выполняется наперед ней части стопы, на постоянно согнутых ногах, мягкими «кошачьими шагами, без подпрыгивания, туловищеслегка наклонено вперед. Руки располагаются в соответствии с разновидностью изучаемого приема (против ведения, против броска).  1-2 руки вверх –вдох.  3-4 опуститься, руки вниз – выдох.  Перестроение через центр в колонну по три. Дистанция, интервал 2 м.  Форма организации – фронтальная,  способ выполнения – раздельный,  прием – «зеркальный».  Увеличивать амплитуду движения.  Следить за осанкой, увеличивать амплитуду движения в шейном отделе позвоночника.  Следить за осанкой, увеличивать амплитуду движения.  Следить за точностью вращений вокруг шеи.  Следить за точностью вращений вокруг туловища.  Следить за точностью вращений вокруг колен.  Для ведения правой рукой - правая нога сзади, для ведения левой - левая нога сзади. Спина немного округлена.  Обратить внимание учащихся на стойку игрока, на работу рук.  «Направо! Налево в колонну по одному  шагом марш!» |
| Основная 20-25мин  Совершенствовать технику ведения мяча с изменением высоты отскока и направления.  Совершенствовать технику передачи мяча в парах в движении  Организовать учащихся для просмотра ЭУМП.  Совершенствовать технику передачи мяча в тройках со сменой мест.  Совершенствовать технику приемов баскетбола. | 9. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления:  а) ведение мяча в заданном ритме отскока:  \*боковая линия - высокий отскок с ускорением;  \*лицевая линия – средний отскок;  \*боковая линия – низкий отскок с минимальной скоростью;  \*лицевая линия – средний отскок.  б) ведение мяча с изменением направления  и высоты отскока.  в) челночный бег с ведением мяча.  10. Перестроение.  11. Передача мяча в движении:  а) передача мяча в парах в движении  - передача мяча от груди;  - передача мяча от груди с отскоком.  10. Просмотр электронного пособия «Передача мяча в тройках со сменой мест».  б) передача мяча от груди в тройках со сменой мест  13. Учебная игра.  14. Перестроение в колонну по одному.  Игрок, передающий мяч забегает с продвижением вперед за спину игрока, получившего мяч. Выполняется на расстоянии не менее 3-4 м друг от друга. | 7 мин.  3 серии  3 серии  2 серии  7 мин.  1 мин.  10-12 мин. | При ведении мяча со сниженным отскоком обратить внимание на достаточное сгибание ног и посыл мяча мягким движением к  Ведения мяча вокруг фишек с низким отскоком, между фишками средний отскок, по прямой ведение с ускорением с высоким отскоком .  «Через центр в колонну по два марш!»  Игрок первой шеренги передает мяч бегущему игроку второй шеренги. Расстояние 3-4 м.  Отметить лучших. Посмотреть лучшее выполнение упражнения.  Игрок с мячом в руках выполняет два шага (на первый шаг ловит мяч, на второй шаг отдает).  Применять в игре ведения мяча с изменением направления и передачи мяча от груди, с отскоком.  Форма организации - игровая.  Выполнение команд: «За направляющим налево в обход в колонну по одному шагом марш! Через центр в колонну по три». Дистанция, интервал 2 шага. |
| Заключительная  Содействовать осмыслению учащихся результатам своего труда. | 15.Комплекс дыхательных упражнений:  И.П.- стойка ноги врозь  \* вдох - руки вверх в стороны  выдох – спереди надавить ладонями на нижние ребра;  \*вдох – руки вверх в стороны  выдох – сзади надавить ладонями на нижние ребра;  \*вдох – наклон головы назад  выдох – наклон головы вперед со звуком  ж - ж - ж…  \*вдох – руки вверх в стороны  выдох - притянуть руками грудь к коленям.  16. Подведение итогов урока. | 3 мин.  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  2 мин. | Форма организации – фронтальная,  способ выполнения – раздельный,  прием – «зеркальный».  Точно накладывать ладони на нижние ребра спереди.  Точно накладывать ладони на нижние ребра сзади.  Правильно произносить звук  ж – ж – ж..  Плотнее притягивать грудь к коленям.  Отметить активное участие обучающихся.  Домашнее задание:  1.Повторить комплекс дыхательных упражнений.  2. Письменная работа: коротко написать при каких нарушениях правил в баскетболе мяч переходит другой команде. |