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 10-12минОрганизовать 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 вкоридоре с касанием линии площадкилицом 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 стопУпр. для пальцев рук - согревание;- растирание;- руки в замок, вращение в лучезапястных суставах;- руки в «замок», волнообразные движения.II. И.П. - стойка мяч перед грудью1 - 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 плечам1-4 - круговые вращения вперед;5-8 - круговые вращения назадIV. И.П. - стойка мяч в руках1-8 - 4 вращения мяча вокруг шеи влево;9-6 - тоже вправо.V. И.П. - стойка мяч на уровне пояса1-8 - 4 вращения мяча вокруг туловища влево;9-16 - 4 вращения мяча вправо.VI. И.П.- стойка мяч в руках1-8 - 4 вращения мяча вокруг колен влево;9-16 - 4 вращения мяча вокруг колен вправо.VII. И.П. - стойка игрока1-8 - ведение мяча на месте левой рукой;9-16 -ведение мяча на месте правой рукой.VIII. – стойка игрока1-8 -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 раза4 раза4 раза4 раза4 раза2 раз2 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 одномушагом марш!» |
| Основная 20-25минСовершенствовать технику ведения мяча с изменением высоты отскока и направления.Совершенствовать технику передачи мяча в парах в движенииОрганизовать 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 направленияи 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 мест13. 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 серии3 серии2 серии7 мин.1 мин.10-12 мин. | При ведении мяча со сниженным отскоком обратить внимание на достаточное сгибание ног и посыл мяча мягким движением кВедения 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 сторонывыдох – спереди надавить ладонями на нижние ребра;\*вдох – руки вверх в сторонывыдох – сзади надавить ладонями на нижние ребра;\*вдох – наклон головы назадвыдох – наклон головы вперед со звукомж - ж - ж…\*вдох – руки вверх в сторонывыдох - притянуть руками грудь к коленям.16. Подведение итогов урока. | 3 мин.4 раза4 раза4 раза4 раза2 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. |