Тема: «Ведение мяча»

Цель: закрепить знания и практические умения ведения мяча

 Образовательные задачи:

1. Совершенствование техники ведения мяча

Оздоровительные задачи:

1. Формирование правильной осанки.

2. Укрепление ОДА и повышение физической подготовленности учащихся.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание сознательного отношения к занятиям физической культуры.

2. Воспитание самостоятельности.

3. Воспитание чувства коллективизма.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, разворотные стойки (фишки),2 обруча.

Время проведения: 40 мин

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. Подготови-тельная часть15-20 минПодготовить организм к основной части урока:- выработать правильную осанку;- способствовать укреплению голеностопного сустава;- способствовать укреплению мышц ног.Организовать класс к проведению ОРУ:- способствовать укреплению локтевого сустава;- способствовать укреплению мышц плечевого пояса;- способствовать укреплению мышц ног и спины;- способствовать укреплению мышц спины;- способствовать укреплению мышц тазобедренного сустава;- способствовать укреплению мышц ног.2.Основная часть20-25 минут | - Построение класса в одну шеренгу, установление дисциплины-Сообщение задач урока обучающимсяНаправо,кругом,налево,налево.Ходьба:- Руки вверх, на носках; Марш!- Руки на поясе, на пятках; Марш!-На внешней стороне стопы; Марш!-На внутренней стороны стопы; Без задания.Бег :Бегом Марш!- Руки на поясе, приставными шагами правым боком;- Приставными шагами левым боком;-Без задания.\_по диагонали с ускорениемПереходим на шаг.Ходьба:- 1-2 руки вверх – вдох- 3-4 – руки вниз – выдохПерестроение в 4 шеренги.Общеразвивающее упражнения:1) ИП – ноги вместе, руки в «замок» перед грудью1 – выпрямить руки вперед, кисти от себя2 – ИП3 – выпрямить руки вверх, кисти вверх4 – ИП2) ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны1-4 круговые движения руками вперед5-8 то же назад3) ИП – стойка ноги врозь, руки на поясе1-3 – наклоны вперед, руки вниз4 – ИП4) ИП - ноги вместе, руки на пояс1 – левую ногу в сторону на носок, наклон влево;2 - ИП; 3 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;4-ИП5) ИП – стойка ноги вместе, руки за головой1 – присесть, руки вперед2 – ИП3-4 – то же самое5– прыжок ноги врозь, руки вверх6– ИП7-8– то же самое6) ИП – ОС1- выпад правой ногой, руки на колено 2-3 – пружинящие покачивания туловищем4 – ИП5-8 - с выпадом левойПерестроение в одну шеренгуДеление класса на 2 команды1-е номера 4 шага вперёд, поворот налево2-е номера на месте, поворот налево1,2-е номера - сомкнуться в левую сторонуЭстафеты:Объяснение правил эстафеты«Разминка»«Эстафета с ведением мяча»«Мяч под ногой»«Мяч на полу»«Снайперы»Подведение итогов эстафетыПостроение в шеренгу – поворот налево.Подведение итогов урока:«Сегодня на уроки мы совершенствовали технику ведения мяча в эстафете»Домашнее задание: | 1-2 мин20 шагов20 шагов20 шагов20 шагов1 мин1 мин5-6 раз6-8 раз8-10 раз8-10 раз6-8 раз10-12 раз6-8 раз | Проверить форму, осанку в строю.Руки прямые, спина прямая;Держим осанку;Руки на поясе, ноги в коленях не сгибать;Руки на поясе, стопу поставить на ребро внутренней части;Руки на поясе, Спину держать прямо, плечи расправить, соблюдать дистанцию 2 шага.Восстановление дыхания. Выпрямить руки в локтевых суставахВыполнять с максимальной амплитудойНоги не сгибать, согнуться, коснуться руками пола, наклон глубжеНоги прямые, наклон точно в сторонуСледить за выполнением приседанийТемп выполнения среднийВыпад глубжеСледить за правильностью выполнения командНа стартовой линии осуществляется передача мяча способом «из рук в руки». Следующий участник команды не может начать эстафету до момента пересечения предыдущим игроком стартовой линии. Команда, правильно выполнившая задание и последний участник которой пересечёт линию старта раньше команды-соперника получает очко. Команда, набравшая большее количество очков за проведённые эстафеты считается победителем. По команде «Марш!» первый участник из каждой команды бежит с ускорением до разворотной стойки, оббегает её, возвращается к линии старта и передаёт эстафету следующему участнику касанием ладони.По команде «Марш!» первый участник с обеих команд ведет мяч ведущей рукой, за разворотной стойкой берет его в руки и с мячом в руках возвращается к линии старта, где передает его следующему участнику.По команде участник передвигается до разворотной стойки широкими шагами-выпадами, переводя мяч из руки в руку при каждом шаге; за разворотной стойкой берет его в руки и ведением мяча ведущей рукой возвращается к линии старта, где передает мяч следующему участнику. Эстафета аналогична предыдущей, только теперь мяч не переводят из одной руки в другую, а прокатывают под ногой во время широкого выпада. Достигнув разворотной стойки, участник берет мяч в руки и ведением мяча ведущей рукой возвращается с ним к линии старта, где передает его следующему участнику.Напротив обеих команд в другой стороне зала стоят два участника и держат в руках по обручу. По команде «Марш!» первый участник с обеих команд ведет мяч ведущей рукой до фишки, кидает мяч в обруч, ловит его, оббегает участника, берёт мяч, зажимает его между колен и прыжками двигается к линии старта, где передаёт его следующему участнику. Задача-не выронить мяч. Если участник попал в обруч, то его команде засчитывается 1 балл. Побеждает команда, капитан которой первым окажется снова на линии старта и поднимет мяч вверх.Остановка у лицевой линииПриседания |