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 часть  15-20 мин  Подготовить 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 часть  20-25 минут | - Построение класса в одну шеренгу, установление дисциплины  -Сообщение задач урока обучающимся  Направо,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 ускорением  Переходим на шаг.  Ходьба:  - 1-2 руки вверх – вдох  - 3-4 – руки вниз – выдох  Перестроение в 4 шеренги.  Общеразвивающее упражнения:  1) ИП – ноги вместе, руки в «замок» перед грудью  1 – выпрямить руки вперед, кисти от себя  2 – ИП  3 – выпрямить руки вверх, кисти вверх  4 – ИП  2) ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны  1-4 круговые движения руками вперед  5-8 то же назад  3) ИП – стойка ноги врозь, руки на поясе  1-3 – наклоны вперед, руки вниз  4 – ИП  4) ИП - ноги вместе, руки на пояс  1 – левую ногу в сторону на носок, наклон влево;  2 - ИП;  3 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;  4-ИП  5) ИП – стойка ноги вместе, руки за головой  1 – присесть, руки вперед  2 – ИП  3-4 – то же самое  5– прыжок ноги врозь, руки вверх  6– ИП  7-8– то же самое  6) ИП – ОС  1- выпад правой ногой, руки на колено  2-3 – пружинящие покачивания туловищем  4 – ИП  5-8 - с выпадом левой  Перестроение в одну шеренгу  Деление класса на 2 команды  1-е номера 4 шага вперёд, поворот налево 2-е номера на месте, поворот налево  1,2-е номера - сомкнуться в левую сторону  Эстафеты:  Объяснение правил эстафеты  «Разминка»  «Эстафета с ведением мяча»  «Мяч под ногой»  «Мяч на полу»  «Снайперы»  Подведение итогов эстафеты  Построение в шеренгу – поворот налево.  Подведение итогов урока:  «Сегодня на уроки мы совершенствовали технику ведения мяча в эстафете»  Домашнее задание: | 1-2 мин  20 шагов  20 шагов  20 шагов  20 шагов  1 мин  1 мин  5-6 раз  6-8 раз  8-10 раз  8-10 раз  6-8 раз  10-12 раз  6-8 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 суставах  Выполнять с максимальной амплитудой  Ноги не сгибать, согнуться, коснуться руками пола, наклон глубже  Ноги прямые, наклон точно в сторону  Следить за выполнением приседаний  Темп выполнения средний  Выпад глубже  Следить за правильностью выполнения команд  На 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 линии  Приседания |