|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Частные задачи к конкретным видам упражнений** | **Содержание учебного материала** | **Доз-ка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная часть . 13 минут | 1. Организовать заним-ся для предстоящего занятия. | 1.Построение в одну шеренгу.  2.Сдача рапорта. | 1 мин. | Построение в правом верхнем углу зала. |
| 2. Способствовать подготовки кардио-респераторной системы заним-ся к предстоящей работе. | 1. Ходьба  2. Легкий бег | 1 мин  2 мин | Во время выполнения ходьбы, тренер сообщает задачи урока. |
| 3. Активизировать внимание заним-ся для повышения эффективности выполнения упражнений | 1. Бег с выполнением движений по сигналу:  1 свисток-приседание с касанием рукой пола  2 свистка выпрыгивание вверх  Хлопок-изменение направления движения | 1 мин | Следить за соблюдением дистанции во время выполнения упражнения |
| 4.Способствовать повышению уровня скоростно –силовой выносливости, для эффективного выполнения технико –тактических действий в баскетболе. | 1. Подскоки вверх с ноги на ногу.  2. Бег с высоким подниманием бедра  3. Бег с захлестом голени.  4. Перемещение в позе защитника правым и левым. | 1 круг  1 круг  1 круг  1 круг | Выполняются с установкой: 1.«максимально высоко»  2. «с макс. частотой движений»  3. « упражнение выполняется «мягко» на передней части стопы.  4. Выполняется через 2. ( 2 правым, 2 левым) |
| 5. Способствовать восстановлению ритма дыхания заним-ся. | 1. Ходьба: руки на поясе, с выполнением глубокого «озвученного» дыхания. | 2 круга | Вдох и выдох выполняется медленно и глубоко. |
| 6. Оценить функциональную подготовленность заним-ся к предстоящей работе. | 1. Замер пульса за 10 сек. | 30 сек | После 2 круговох отдыха пульс не должен превышать 110 уд. |
| 7. Способствовать повышению эластичности мышц и подвижности суставов верхнего плечевого пояса, для профилактики травматизма. | 1. Махи руками   -вперед  -назад  -встречные  2-Круговые вращения в локтевых суст. Наражу и во внутрь.  3-круговые вращения в лучезапятных суставах.  4. Упражение волна. | 1 мин. | Упражнения выполняются в движении, с высокой амплитудой, но без рывков. |
| 8. Способствовать повышению подвижности и эластичности суставно-мышечн. аппарата заним-ся к предстоящей работе. | Комплекс ОРУ с баскетбольным мячем:   * И. п.: узкая стойка, мяч в руках впереди.   1— кисти вниз, 2 — и. п., 3 — кисти вверх, 4 — и. п.   * И. п.: узкая стойка, мяч в руках внизу.   1— согнуть руки в локтевых суставах до касания мячом груди,  2 — выпрямить руки вверх, 3 — руки с мячом к груди, 4 — и.п.   * И. п.: узкая стойка, мяч в руках.   1 — руки вперед, 2 — руки вверх, прогнуться, 3 — руки вперед,  4 — и.п.   * 4. И. п.: широкая стойка, мяч в руках вверху.   1 — наклон вправо, 2 — и.п., 3 и 4 — то же влево.   * 5. И. п.: широкая стойка, мяч в руках впереди.   1 — поворот вправо, 2 — и.п., 3 — поворот влево, 4 — и.п.   * 6. И. п.: широкая стойка, мяч в руках.   1 — наклон вперед, мяч на пол, 2 — выпрямиться, 3 — наклон вперед, мяч в руки, 4 — и.п.   * 7. И. п.: узкая стойка, мяч в руках.   1 — наклон вперед, 2 — присед, 3 — наклон вперед, 4 — и.п.   * 8. И. п.: узкая стойка, мяч в руках.   1 — прыжком ноги врозь, руки вперед, 2 — прыжком ноги вмести, руки вверх, 3 — прыжком ноги врозь, руки вперед, 4 — прыжком и.п. | 2 мин. | Комплекс выполняется на месте в кругу.  Упражнения выполняются на 6 и 8 счетов. |
| 9. Способствовать повышению перцепции для улучшения навыков владения мячем. ( чувство мяча) | Комплекс упражнений «Быстрые руки».  1. Переводы мяча за спиной.  2. Переводы мяча за головой.  3. Перехваты мяча.  И. п.: широкая стойка, ноги согнуты, мяч в руках сзади внизу. Выполняется перехват в хват спереди, затем снова сзади и т.д.  И. п.: широкая стойка, ноги согнуты в коленях, мяч между ног, удерживается хватом одной рукой спереди, второй сзади. Перехват с поворотом туловища и со сменой рук.  4. Упражнение «восьмерка». И. п.: широкая стойка, ноги согнуты в коленях, мяч в руках. Выполняется передача мяча из одной руки в другую между ног по восьмерке. Причем мяч передается спереди назад.  5. «Обратная восьмерка». И. п.: то же. Мяч передается сзади вперед. | 1,5 мин. | Все упражнения выполняются в максимальном темпе. |
| Основная часть 27 минут. | 10 Организовать заним-ся для выполения упр-ий. | Перестроение в 2 шеренги. | 20 сек. | Перестроение осуществляется за счет выполнения команды « Через середину в 2 колонны…» Затем следует перестроение из колонн в шеренги. |
|  | 11.Совершенствов. техники выполения приема и передачи б. мяча на месте. | 1. Передачи 2 от груди в парах с постепенным сокращением дистанции и повышением скорости выполнения. 2. Передачи 2 из-за головы 3. Передачи правой, левой 4. Передачи передачи с отскоком от пола. 5. Имитация броска по корзине в парах. | 2 мин | Ученики постороенны в 2 шеренги. Упражения 1.2.3.4.5.выполняются в парах.  Во время выполнения всех упражений ноги согнуты, руки готовы к приему мяча.  Учитель напоминает возможные ошибки-грубые, и исправляет индивидуальные ошибки заним-ся. |
|  | 12.Совершенствов. техники выполения приема и передачи б. мяча в движении. | 1. Выполнение встречных передач в движении. 2. Выполнение встречных передач в движении с отскоком от пола | 2 мин | Для выполнения упр-ий 6,7 ученики перестраиваются во встречные колонны. Ученик, по вине которого допущена ошибка в передаче выполняет 10 прседаний. |
|  | 13. Закрепления навыка техники приема и передачи в движении | 1. Выполнение приема и передачи мяча в парах в движении с выполением броска по корзине с 2-х шагов.  2. Выполнение приема и передачи мяча с отскоком от пола в парах в движении с выполением броска по корзине с 2-х шагов.  3. Выполнение передачи б.мяча от щита с последующим подбором и добиванием.  4. выполнение приема и передача мяча в движении с перестроением в тройках, с выпонением броска по корзине. | 4 мин. | Перестроение в 2 колонны.  4 упражение выполняют опытные заним-ся, остальные выполняют ведение с броском по корзине, партнер осуществляет подбор и добивание. |
|  | 14. Совершенствование выполнения техники броска по корзине после передачи. ( модерлирование игровых ситуаций) | 1. Имитация игры в стенку с последующим броском по корзине.  2. Броски в парах со средней дистанции после короткого ведения.  3. Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи.  4. Броски в тройках.  5. Средние броски в парах против одного защитника.   6.Упражнение  « Разыграть лишнего» | 12 минут | 1.Осуществлется на 2 щитах. Роль ассистента выполняют наиболее опытные ученики.  2 )выполняется на 3 щита.  Игрок Н получает мяч, обводит препятствие (другой игрок) и после 2-3 ударов выполняет бросок в максимально высоком прыжке. Партнер X, подобрав мяч у щита, возвращает его нападающему Н в исходное положение. Смена после 10 попыток. По сигналу тренера игроки начинают обводить препятствие с другой стороны .  3) Игрок 2 делает рывок на линию штрафного броска, получает мяч от игрока 1, резко останавливается и выполняет бросок в прыжке. Игрок 3 подбирает мяч и возвращает его в колонну. Смена мест игроков происходит по кругу.  4) Выполняются одним мячом. Игрок бросает по кольцу, один из его партнеров подбирает мяч и отдает его третьему игроку для броска. Смена мест происходит после каждого броска по кругу  5) Два игрока располагаются в радиусе 5-6 м от кольца, на расстоянии 3-4 м друг от друга. Перед броском они выполняют 3-4 передачи не сходя с места. Защитник мешает передавать мяч, а затем мешает броску. Смена мест происходит по кругу после каждого промаха.  6. Трое нападающих (Н) располагаются по 6-метровой линии: напротив и под 45° к кольцу. Бросать по кольцу можно только после первой или второй передачи (но не более четырех передач). Задача двух защитников- активно мешать броску. Смена мест происходит после каждого промаха. Промахнувшийся становится защитником, а один из защитников идет на его место. |
|  | 15.Способствовать повышению эмоционального фона занятия. | 1. Игра Пятнашки мячем. 2. Игра « Баскетбол без ведения» | 2 мин.  4 мин. | 1). Водящими назначаются наиболее опытные уч-ся.  2) Проигравшая команда выполняет 20 отжиманий. |
| Заключительная часть. 5 минут | 16. Способствовать формированию пространственно- временных представлений уч-ся «чувства времени». | Игра « Минутка в движении» | 1,5 мин | Уч-ся выполняют движение по кругу и по команде учителя начинаеют про себя отсчитывать минуту. Когда по их мнению минута истекла, уч-ся делает шаг во внутрь круга, побеждает наиболее точно угадавший. |
|  | 17. Оценить уровень адаптационных возможностей орг-ма заним-ся. | Замер пульса на 10 сек. | 1 мин. | Пульс в пределах 110 будет считаться адекватным. |
|  | 18. Подведение итогов занятия. | Построение. Подведение итогов. Сообщение задач на следующее занятие. | 2-3 | Выделить наиболее старательных учеников. |