**Тема: Баскетбол.**

**Задачи:**

***Образовательные:***

* Развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование техники передачи - ловли баскетбольного мяча (в движении), техники ведения мяча.

***Оздоровительные:***

* Развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, меткость.

***Воспитательные:***

* Формировать потребности и умение выполнять упражнения в соответствии с игрой в баскетбол.

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, стойки, майки разных цветов.

**Ход урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дози ровка** | **Организационно-методические указания** |
| ***1. Подготовительная часть***  1. Построение. Сообщение задач урока.  2. Разминка:  - бег по кругу  - восстановление дыхания.  3. Общие развивающие упражнения:  1. И. П. - о. с. руки на поясе, наклоны головы  1 - вперёд, 2- назад, 3 - влево, 4 - вправо.  2. И. П. - о. с. руки на поясе, круговые вращения головой,  1-4 вправо,  1-4 влево.  3. И. П. -о. с, руки перед грудью, согнутые в локтевых суставах  1-2 рывки руками  3-4 поворот вправо с отведением прямых рук в стороны  1-2 рывки руками перед грудью  3-4 -поворот влево и т. д.  4. И. П. -о. с.  1-2- наклон туловища вправо,  3-4 - наклон туловища влево.  5. И. П. -о. с. -  1-2 наклон вперед к правой ноге,  3-4- наклон к левой ноге,  6. И. П. -о. с.  15-приседаний  12-приседаний  ***2. Основная часть***  1. Упражнения с б/м в движении по кругу:  -передача мяча вокруг шеи, туловища, ног.  -восьмерка на полу, прокатка мяча вокруг ног  -подбрасывание мяча над правым плечом(левым), чередуя подброс и ловлю мяча  2. Ведение б/м в движении по кругу:  -ведение мяча правой, бегом, шагом, спиной вперед.  -ведение мяча левой, бегом, шагом, спиной вперед.  Ведение б/м в движении по кругу бросок в кольцо.  3. Эстафета с б/м.  1.Передача от груди  2.Передача в пол.  3.Ведение, передача б/м в стену, ведение бросок в кольцо.  ***3. Заключительная часть***  Учебная игра  Построение  Сообщение итогов урока  Сообщение оценок за урок, д/з | 10 мин      3мин       7мин                                                          22мин                          10мин  3мин | Построение, определить кто выполняет разминку на оценку . Указать зачётные элементы во время урока.    Ходьба по кругу с выполнением дыхательных упражнений  Резкие движения не допускать  Поочерёдное выполнение  Повороты поочерёдные то вправо, то влево      Чётко в стороны по оси            Ноги в коленных суставах не сгибать                      Во время приседаний стопы от пола не отрывать  Мальчики по 15 раз  Девочки по 12 раз   Выполняется вокруг себя по часовой и против часовой стрелки. Подбрасывание мяча чётко над плечом( правое, левое), быть предельно внимательными при ловле мяча.   На каждый шаг выполняется круговое движение.             При ведении руку отводим в сторону, она работает как насос, толкая мяч вперед, без контроля зрения.  Класс делиться на две команды, два обруча лежат на середине зала, одна команда стоит в одну шеренгу на линии штрафного броска, а первый участник с б/м в руках находиться в обруче, по сигналу первый участник делает передачу от груди ( в пол) своему партнеру, а сам встает последним. Партнер, получивший мяч занимает место в обруче. Выигрывает команда пришедшая первой.     Игра в баскетбол, разделить учащихся на группы по 5 человек.  Д/з . Позиционное нападение, защитные действия в игре баскетбол. |