**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 головы1 - 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 суставах1-2 рывки руками3-4 поворот вправо с отведением прямых рук в стороны1-2 рывки руками перед грудью3-4 -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-приседаний12-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 мяча2. 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 груди2.Передача в пол.3.Ведение, передача б/м в стену, ведение бросок в кольцо.***3. Заключительная часть***Учебная играПостроениеСообщение итогов урокаСообщение оценок за урок, д/з  | 10 мин  3мин   7мин                            22мин            10мин3мин | Построение, определить кто выполняет разминку на оценку . Указать зачётные элементы во время урока. Ходьба по кругу с выполнением дыхательных упражненийРезкие движения не допускатьПоочерёдное выполнениеПовороты поочерёдные то вправо, то влево  Чётко в стороны по оси     Ноги в коленных суставах не сгибать          Во время приседаний стопы от пола не отрыватьМальчики по 15 разДевочки 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. |