Формирование умения использовать технические навыки баскетбола в учебной игре

**Цель занятия:**

* Формирование умений использовать технические навыки баскетбола в учебной игре.
* Совершенствование технических действий в баскетболе.

**Задачи:**

* Закрепление: ведения мяча (высокого, среднего, низкого); ведение два шага бросок в кольцо; передачам мяча в движении; штрафным броскам.
* Воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства товарищества.
* Формирование правильной осанки, развитие физических качеств.

**Инвентарь:** Баскетбольные мячи, волейбольный мяч, свисток

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| I. Подготовительная часть  1. Построение,  - приветствие,  - сообщение задач урока | 18-20 мин.  1 мин. | Построение в одну шеренгу. Выполнение строевых команд |
| 2. Ходьба (с заданием и без):  - на носках;  - на пятках;  - на внешнем своде стопы;  - на внутренней стороне стопы;  - с высоким подниманием бедра и хлопком под коленом и за спиной; | 3 мин. | Следить за правильной осанкой, положением рук и постановкой ног.  -перекатом с пятки на носок.  - хлопок четче, колено выше, спина прямая. |
| 3. Бег (с заданием и без):  - приставной шаг правым боком;  - приставной шаг левым боком;  - чередуем два правым, два левым;  - с попеременным движение рук вперёд;  - с попеременным движением рук назад;  - скрестный шаг правым боком;  - скрестный шаг левым боком;  - подскоки с вращением рук вперёд,  - подскоки с вращением рук назад;  - КРУ – ГОМ!  - скрестные движения рук вперёд;  - скрестные движения рук вперёд- вниз;  - скрестные движения рук за спину;  - скрестные движения рук вверх;  - спиной вперед;    - ускорение;    - бег противоходом – “змейкой” (по хлопку);    - прыжок из упора присев с хлопком над головой;  - КРУ-ГОМ!  - высоким подниманием бедра,  - с захлёстом голени,  - с прямыми ногами вперёд, назад, в стороны.  - шагом( восстановление дыхания)  -перестроение из колоны в круг! | 15 мин. | В защитной стойке б/б    - верхнее- плечевой пояс свободен, раскрепощён.    - подскок выше.    -руки прямые, движение рук чаще.    - смотреть ч/з левое плечо, правую вперёд.    - по хлопку замыкающий ускоряется вдоль строя и становиться впереди направляющего.  - чтобы избежать столкновения: направляющий поворачивается на встречу движущейся колоне и змейкой перемещается в уступающем режиме;  - по хлопку прыжок выше, хлопок четче.  Чаще!! Работаем по прямой и продолжаем бег.        - через стороны руки вверх – глубокий вдох, наклон вперёд – выдох;  Вдох – через нос, выдох через рот. |
| 4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в кругу:  1) И.п. – стойка ноги врозь, взявшись за руки:  1 – наклон головы вперёд; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п., 5 – наклон головы вправо, 6 – и.п., 7- наклон головы влево, 8 – и.п.  2) И.п. – стойка ноги врозь, взявшись за руки:  1- поднять руки вверх, правую ногу назад на носок,  2- и.п.  3- поднять руки вверх, левую ногу назад на носок,  4- и.п.  3) И.п. – стойка ноги врозь, взявшись за руки:  1 – поднять руки вверх, выпад правой ногой вперёд, 2 – и.п., 3 – поднять руки вверх, выпад левой ногой вперёд; 4 – и. п.  4) И.п. – стойка ноги врозь, руки на плечи друг другу:  1 – наклон туловища в правую сторону; 2 – и.п.; 3 - наклон туловища в левую сторону; 4 – и.п.  5) И.п. – стойка ноги врозь, руки на плечи друг другу. 1- наклон туловища вперёд; 2 –и.п., 3- наклон туловища назад, 4- и.п.  6) И.п. – стойка ноги врозь, взявшись за руки: 1-поднять руки вверх - прогнуться; 2- наклон вперёд, 3 – присесть руки вперёд, 4- и.п.  7) И.п. – стойка ноги врозь, взявшись за руки: 1- поднять правое колено вверх, 2- и.п., 3 –поднять левое колено вверх, 4- и.п., 5- мах правой нагой, 6 -и.п., 7 - мах левой нагой, 8- и.п.  8) И.п. – стойка ноги врозь, взявшись за руки:1- 3- пружинистые наклоны вперёд, 4- и.п.  9) И.п. – стойка ноги врозь, локтевой хват:  1- присели, 2- и.п., 3- присели, 4 – и.п.  10) И.п. – стойка ноги врозь, локтевой хват, выпад правой ногой вперёд: 1 – 2 выпад правой ногой вперёд, 3-4 –смена положения ног прыжком.  11) И.п. - стойка ноги врозь, локтевой хват, выпад правой ногой вперёд:  1-10-прыжки выпадами на каждый счёт,  1-10- прыжки на двух ногах в правую сторону,  1-10- прыжки выпадами на каждый счёт,  1-10- прыжки на двух ногах в левую сторону.  Напра- во – в обход по залу шагом марш!!!!  Ходьба восстановления дыхания!!!!! | 6-8 раз      6-8 раз      6-8 раз      6-8 раз      6-8 раз    6-8 раз      6-8 раз      6-8 раз    6-8 раз    6-8 раз      6-8 раз | Построение в круг. Форма организации – фронтальная, способ выполнения - одновременный. Преподаватель располагается в кругу вместе с учащиесями взявшись за руки. Обратить внимание на осанку при выполнении упражнения.  -прогнуться.    Выпад глубже, спина прямая  Стопы от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать.  Ноги в коленях не сгибать, смотреть прямо, наклон ниже.  Наклон ниже, стопы от пола не отрывать.  Мах выше, ноги в коленях не сгибать, носок оттянут.    Наклон ниже, ноги в коленях не сгибать.    Стопы от пола не отрывать.        Выпад глубже |
| По ходу движения берём б/б мячи.  Перестроение в колону по два. | 1 мин | Через стороны руки вверх вдох, наклон вперед выдох. Вдох через рот - выдох через нос.  Через середину зала в колону по два –МАРШ!  Интервал 2 шага. |
| **II. Основная часть.**  1.“жонглирование” б/б мячом:  - вокруг туловища- 10 раз в правую сторону, 10 раз в левую сторону и передача мяча двумя руками от груди, а другая шеренга из–за головы.  Передачу выполнять ОДНОВРЕМЕННО.  2. восьмёрка между ног(3р.), восьмёрка между коленей(3р.) – передача мяча от груди двумя руками, а другая шеренга с отскоком об пол.  3. подбросить мяч перед собой и поймать его за спиной, из-за спины подбросить мяч вверх-вперёд и поймать перед собой. Передачу выполняем только правой от плеча (во избежание столкновения мячей).  4. “жонглирование м/у ног”- выполняем передачу м/у ног с отскоком об пол. Передача мяча только левой рукой(во избежание столкновения мячей).  5. Соединить 4 и 5 упр. И выполнить передачу из-за спины, а другая шеренга с отскоком от пол.  6. передачи: одна шеренга выполняет передачу от груди двумя руками, а вторая катит мяч по полу.  7. Общая команда напра-во! Выполнить удар мячом об пол, бежать в противоположную шеренгу и поймать мяч.  8. Ведение на месте: высокое, среднее, низкое, остановить мяч. Поднять мяч кистью выполнить низкое, среднее, высокое ведение и перевести мяч в левую руку. Выполнить тоже.  9. Ведение двумя б/б мячами.    10. Ведение “змейкой” с броском мяча в корзину. С начало в правую сторону, а затем в левую.    11.Ведение “змейкой” с жонглированием б/б мяча между ног. Сначала одна шеренга, а затем другая.    12.Передачи мяча в движении с броском мяча в корзину.    Штрафные броски.    П.и. “ 10 передач”  Каждая команда стоить у лицевых линий.  По команде учителя вызываются 2 игрока противоположных команд. Они бегут до средней линии за мячом. Кто быстрее возьмет мяч начинает выполнять передачи в своей команде.    Учебная игра б/б. | 45-50 мин.  6 раза    5 раз    6 раз    4 раза    6-8 раз      6 раз    4 раза      4раза.    3раза каждая шеренга    2раза каждая шеренга    4-5 раз    4-5 раз    2 мин.    5 мин.  10 мин. | Форма организации – фронтальная, способ выполнения – одновременно несколькими студентами. Учащиеся в первой шеренге начинают упражнение по свистку учителя. Обратить внимание на технику выполнение, индивидуальное исправление ошибок.  - туловище вперёд не наклонять, из-за спины подбросить вверх-вперёд СМОТРЕТЬ вверх, чтоб не ударил по голове.  - отскок должен быть за пятками, а из-за спины –перед собой    Отскок ближе к ногам партнёра, передача из-зи спины вперёд- вверх по высокой траектории.  Одновременно выполняем, передача от груди параллельно полу.  Мяч не должен упасть на пол. Бежать справой стороны.  Мяч поднять расслабленной кистью. Индивидуальное исправление ошибок.    Напомнить технику ведения мяча. Обходить партнёра с правой стороны.  Ведём мяч дальней рукой от партнера, стараемся вести мяч без зрительного контроля. Обратить внимание на технику выполнения.  Ведение выполняем правой, левой рукой. Отскок б/б мяча за партнёром! Обратить внимание на технику выполнения.  Одна ширенга выполняет с отскоком об пол, а другая от груди двумя. Соблюдать дистанцию. А затем наоборот.  Чья команда быстрее забьёт больше штрафных бросков. А затем меняются кольцами. Обратить внимание на технику выполнения.  Задача каждой команды выполнить 10 передач в своей команде не уронив мяч, при этом разрешается сделать только 2 шага.  Другая команда должна забрать мяч и выполнить туже задачу. Если мяч уронили – игра заканчивается.  По правилам игры б/б.  Разделить учащихся на команды. |
| **III. Заключительная часть.**  1. Построение  2.Подведение итогов урока.  3. Игра на внимание “ ТИК-ТАК”  4. Домашнее задание:  5. организованный уход из зала. | 4 мин.  30 с.  2 мин.  30с.  30с.  30с. | Построение в одну шеренгу.  Какие задачи были поставлены на начало урока? Удалось ли нам их реализовать? Что получилось? А что не получилось?  Где вы можете применить данные упражнения?  Тик-хлопок в ладоши, ТАК - не кто не должен хлопать, кроме уч-ля.  Повторить правила игры в баскетбол.  Силовые упр.: потягивание - юноши 3 подхода по 7раз, девушки – отжимание 3 подхода по 5 раз. |