**Тема**: Баскетбол. Броски по кольцу. Ведение и передача мяча.

 **Цели и задачи:**

1. Разучить технику броска по кольцу.
2. Совершенствовать броски одной от плеча в движении с сопротивлением.
3. Совершенствовать передачи и ведения мяча.
4. Развивать координационные способности в учебной игре, разучить игры по ПДД.
5. Закрепить правила дорожного движения в игре, прививать культуру поведения в общественном транспорте.

 **Дата проведения**07.02.2013г

 **Место проведение:** спортивный зал

 **Проводящий:** **Трояк Л.М**

 **Инвентарь и оборудование**: баскетбольные мячи, кубики, скамейки, свисток, карточки по ПДД, рисунки по ПДД

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока. | Дозировка | Организационно-методические указания. |
| Подготовительная часть 11 мин.  | **1**.**Построение в одну шеренгу.****2**.**Приветствие и сообщение задач**  **урока.****3**. **Строевые упражнения.****4. Ходьба:** а) обычная, с мячом в руках; б) на носках с ведением мяча; в) на пятках с ведением мяча; г) в полуприседе с ведением  мяча; д) в полном приседе с низким ведением мяча.**5. Бег:** а) обычный; б) приставными шагами правым боком, ведение мяча левой рукой; в) приставными шагами левым  боком, ведение мяча правой  рукой; г) бег спиной вперёд с ведением мяча; д) бег с остановкой в два шага по свистку.**6. Ходьба с восстановлением дыхания.****7. Перестроение в две шеренги.****8. Комплекс ОРУ** (с большими мячами). **1. И.п.** – о.с. мяч внизу.1-2- подбросить мяч вверх;3-4- после хлопков в ладони перед собой поймать мяч. **2. И.п.** – о.с., мяч внизу.1- Мяч вперед, левую ногу вперёд на носок;2- мяч вверх, левую ногу в сторону;3- мяч вперёд, левую ногу вперёд;4- и.п.;5- 8- то же правой ногой. **3. И.п.** – стойка ноги врозь, мяч на правой.1-2 – мяч перебросить на левую через верх;3-4 – мяч передать в правую через низ;5-8 – то же в другую сторону.**4. И.п.** – о.с. мяч внизу.1- наклон, коснуться мячом пола слева;2- вернуться в и.п.;3-4 - то же в другую сторону. **5.** **И.п.-** стойка ноги врозь, мяч вверху.1- наклон туловища назад, прогнуться;2- и.п.;3- наклон вперед;4- и.п.**6. И.п.** – о.с., мяч вверху.1- мах правой ногой, руки вперед, коснуться мячом ноги;2- и.п.;3-4- тоже левой ногой.  **7. И.п.** – о.с. мяч внизу.1-2- подбросить мяч вверх;3-4- после хлопка в ладони за спиной поймать мяч. **8. И.п.** – присед на правой, левая в сторону, мяч на полу в правой руке.1-2 – перекат на левую ногу, мяч перекатить в левую руку;3-4 – перекат на правую ногу, мяч вправо**9. И.п.** – о.с. мяч на полу. Прыжки через мяч вперед и назад.**9.Перестроение в одну шеренгу.** | 10 сек.30 сек.20 сек.1 мин. 40 сек.20 сек.20 сек.20 сек.20 сек.20 сек.3 мин.1 мин.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.20 сек.5 мин.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз.10-12 раз.10 сек. | «В одну шеренгу становись!»«Равняйся! Смирно! Сегодня мы с вами закрепим броски по кольцу – и в движении с сопротивлением. Поработаем над техникой ведения и передач. А также научимся применять эти приёмы в игре».- **Сегодня на уроке мы закрепим дорожные знаки и правила поведения на дороге**.Игра «Красный, желтый, зеленый»«Напра-во! Нале-во! Кру-гом! В обход налево шагом марш! По ходу каждый берёт в руки мяч и продолжает идти в обход».« На носках с ведением мяча марш!» «Без задания!»«На пятках с ведением мяча марш!» «Без задания!»«В полуприседе со средним ведением мяча марш!» «Без задания!»«В полном приседе с низким ведением мяча марш!» «Без задания!» «Чаще шаг! Бегом марш!» «Передаём мяч из правой руки в левую руку». «Приставными шагами правым боком марш!» «Мяч ведём левой рукой!» «Без задания!»«Приставными шагами левым боком марш!» «Мяч ведём правой рукой». «Без задания!»«Спиной вперёд с ведением мяча марш!» «Без задания!»«По свистку делаем остановку в два шага на 2 секунды и продолжаем бег с ведением мяча». «Без задания!» «Реже шаг!» «Шагом марш!» «Восстанавливаем дыхание».«Через центр в колонну по два марш!» «Направляющие на месте!» «Класс стой!» «Направо! Налево!» «Два шага назад шагом марш!» «На вытянутые руки от центра разомкнись!» «Сейчас мы выполним комплекс ОРУ с мячами и переменой места занятий. Вы выполняете упражнения и по свистку с ведением мяча перебегаете на противоположную сторону. Чья шеренга быстрее построится – та и выиграла. Проигравшая шеренга выполняет отжимания: мальчики 20, девочки 15».«И. п. – принять! Упражнение начинай!» «Мяч подбрасываем на ту высоту – после которой можете его поймать не сходя с места».«Руки в локтях не сгибаем!» « Выполняем точно под счёт!» «Первой перебежала команда….»«Пальцы расставлены как можно шире!» «При передаче работаем ногами – сгибаем и выпрямляем!» «Первой перебежала команда….»«Колени не сгибаем!» «Стараемся дальше достать мячом!»«Первой перебежала команда….»«В спине прогибаемся больше!»«Ниже наклоны!»«Первой перебежала команда….»«Выше махи!»«Мяч держим крепко!»«Первой перебежала команда….»«Стараемся вперёд наклоняться как можно меньше!» «Первой перебежала команда….»«Спину держим ровно!» «Глубже выпад!»«Первой перебежала команда….»« Выше прыжки!» «Девочки могут назад прыгать – ноги врозь!» « В ОРУ выиграла команда….» «Проигравшая команда выполняет отжимания!»«Разойдись! В одну шеренгу становись!» |
| Основная часть 26 мин. | **1. Разучить технику броска мяча по кольцу.** а) повторение техники (показ и объяснение); б) расположение по кольцам; в) выполнение штрафных бросков.**2. Перестроение в одну шеренгу**.**3. Подготовка мест занятий.****4. Совершенстве передач и ведения, развитие силовых качеств в круговой тренировке.****5. Перестроение в одну шеренгу.****6. Совершенстве бросков по кольцу одной от плеча в движении с сопротивлением:** а) повторение техники броски б) выполнение бросков с сопротивлением с правой стороны;в) выполнение бросков с сопротивлением с левой стороны.**7. Игры по ПДД****«Автомобили»****«Таксисты»**-заданиеСкорая помощь- кубики на голове,Пожарные - кто больше соберет кубики.а) распределение по командам, повторение правил по дорожным знакам.**Игра « Светофор»**Ученики должны ответить на 8 вопросов, получают приз за правильный ответ.б) игра;в) подведение итогов игры. | 5 мин.30 сек.30 сек.4 мин.10 сек.30 сек.6 мин.-40 сек.-работа,20 сек. – переход и отдых.10 сек.6 мин. 30 сек.30 сек.3 мин.3 мин.7 мин. 40 сек.20 сек.7 мин.20 сек. | «Сейчас мы будем выполнять броски в кольцо. Напоминаю некоторые ваши ошибки: расставляете локти в стороны (они должны быть направлены вперёд), бросаете мяч из-за головы (нужно бросать от лба), бросаете мяч по прямой в кольцо (нужно чтобы мяч летел по дуге, выше кольца), не забывайте заканчивать бросок кистью». (показ)«По пять рассчитайся!» «По расчету каждый подходит к своему кольцу и выполняет штрафные броски с отмеченного расстояния!»(Проверяю выполнение бросков и исправляю ошибки).«Класс разойдись! В одну шеренгу становись!»«Первые двое отодвигают скамейку от стены, вторые двое отодвигают вторую скамейку, две девочки расставьте кубики напротив друг друга».«**Первые** номера начинают ведение мяча правой и левой рукой вокруг крестообразно стоящих кубиков; **вторые** – сидя продольно на гимнастической скамейке, руками удерживаться за ближний край, мяч зажат ступнями, сгибание и разгибание ног (при разгибании ног пола не касаться);**третьи** – стоя лицом к стене, броски мяча двумя руками от груди и с отскоком от пола в стену;**четвёртые** – стоя ноги врозь, ведение мяча по восьмёркам между ногами;**пятые** – подбрасываете мяч вверх и ловите мяч того, кто с вами вместе передвигается. По свистку переходите на следующую станцию. Разошлись по станциям. Начали». «Закончили!» «Разойдись! В одну шеренгу становись!»« На первый, второй рассчитайся!» « Первые номера работают на этом кольце; вторые на этом». «При броске с правой стороны мяч ловится под правую ногу, последующий шаг левой ногой укороченный (стопорящий), толчком правой ноги совершается выпрыгивание вверх с выносом мяча над плечом, мяч выпускается с руки движением кисти. В последней фазе броска бросающая рука, туловище и ноги составляют одну прямую линию».«Убрали один мяч в каждой колонне. Тот, у кого нет мяча, выполняет защиту кольца перед следующим учеником, потом подбирает его мяч и становится в конец колонны».«Перешли на другую сторону и выполняем броски с левой стороны и левой рукой».« Каждый нападает на то кольцо, в которое выполнял броски с сопротивлением и защищает другое. - Какие профессии нуждаются в машинах?Скорая помощь, пожарные, полицейские, служба газа, аварийные машины.Деление на команды.Ученики собирают машину из бумаги, и получают название,1. **Скорая помощь,**
2. **Пожарные**

**Итог:****- как надо переходить улицу, на какой свет светофора,** **- что такое светофор,****- где устанавливают светофоры,** **- в каком году был первый светофор и где?** |
| Заключительнаячасть 5 мин | **1. Построение в одну шеренгу.****2. Разобрать ошибки.****3. Игра в слова на восстановление дыхания.****3. Подведение итогов урока и домашнее задание.****4. Организованный уход из зала.** | 10 сек.1 мин.1 мин.10 сек. | «Разойдись! В одну шеренгу становись!» «Я начну – вы продолжайте,Дружно хором отвечайте.Игра весёлая футбол,Уже забили первый …гол.Вот разбежался быстро кто-тоИ без мяча влетел в …..ворота.Володя мяч ногою хлопИ угодил он Сашке в ….лоб.Хохочет весело мальчишка,На лбу растёт большая..шишка.Но парню шишка нипочём,Опять бежит он за ….мячом.«Пока я сей час буду подводить итоги и ставить оценки вы растираете ладонями уши – вначале только мочки, а затем всё ухо целиком: вверх-вниз, вперёд-назад. При этом поцокайте языком. На уроке мы с вами справились с ….. Но не получилось…… Оценки… На следующем уроке сдаёте на оценку броски.»«Урок закончен! До свидания! Направо из зала шагом марш!» |