**Государственное бюджетное образовательное учреждение гор. Москвы**

**Средняя общеобразовательная школа 1743**

**Северо-Западного административного округа**

**Тема:** Круговая тренировка в 8классе

**Учитель:** Ерохина Наталья Лазаревна

г. Москва

апрель 2013 г.

**Аннотация.**

 С целью скорейшего освоения программного материала по «Тактические действия в защите», отработки навыков и умений в игре баскетбол продемонстрирован метод круговой тренировки. Вся площадь спортивного зала делится на 3 зоны, первая (под кольцом) – для отработки броска по кольцу, вторая (в центре) – для отработки передача мяча разными способами, третья (под кольцом) – тактическое действие в защите и бросок мяча по кольцу. Новая тема изучается в 3 зоне при малом количестве детей, что позволяет лучше понять и усвоить тактико-технические действия в защите.

В каждой зоне учащиеся работают в течение 5 минут, затем по команде учителя делают переход по часовой стрелке. Учитель наблюдает за действиями игроков, корректирует, контролирует правильность выполнения упражнений. За 10 мин. до окончания урока класс делится на 2 команды и проводится учебно-тренировочная игра баскетбол. В конце урока учащиеся заполняют инструкционные карты по оценке умений и навыков в игре баскетбол. Данная методика позволяет учителю ориентироваться на индивидуальное освоение программного материала учащимися, а учащимся – следить за динамикой собственного развития и формирования умений и навыков игры.

 Метод круговой тренировки позволяет держать высокий темп двигательной активности для 100% обучающихся класса, поскольку динамика урока по требованиям СанПиН должна быть не менее 70% .

**План урока:**

1. Построение, сдача рапорта. ( 3 мин)
2. Разминка (5 мин)
3. ОРУ (5 мин)
4. Круговая тренировка передач мяча разными способами в движении, выполнение бросков по кольцу, тактические действия в защите (15 мин)
5. Учебная игра баскетбол (10 мин)
6. Построение. Итог урока. Заполнение инструкционных карт. Выставление оценок. (7 мин)

**Цель урока**: Освоить технику выполнения тактического действия в защите при игре баскетбол.

**Задачи урока:**

1. Выполнять тактические действия в защите.
2. Отработка передач мяча разными способами в движении, выполнение бросков по кольцу методом круговой тренировки.
3. Сочетать ранее изученные приемы нападения и защиты в учебной игре.
4. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.

**Оборудование:** баскетбольные мячи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **I.Подготовительная часть.****1.Построение. Рапорт. Сообщение задач урока**.**2. Разминка** - Команды «Равняйсь!», «Смирно!», «В обход по залу…»- Бег разным с чередованием ходьбы, упражнений в движении. *Легкий бег**Бег с захлестыванием голени**Шагом на носочках**Шагом на внутренней части стопы**Шагом на внешней части стопы**Легко бегом**Бег приставными шагами правым боком**Бег приставными шагами левым боком**Бег с высоким подниманием бедра**Шагом с выпадом на обе ноги**Гусиным шагом**Шагом без задания*Образуем круг**3. ОРУ (на месте)***И.п. стойка, ноги врозь. Вращательные движения головой по часовой и против часовой стрелки**И.П. Стойка ноги врозь. Руки в стороны, вращение кистей рук на счет1-4**Вращение локтей на счет1-4**Вращение рук вперед на счет1-4**Вращение рук назад на счет1-4**И.П. стойка ноги врозь. Вращение туловища по часовой и против часовой стрелки на счет 1-4**И.П. стойка. Ноги шире плеч. Наклоны к правой ноге, к левой, коснуться пола (на счет 1-4)**И.П. стойка ноги врозь. Руки вытянуть вперед, мах правой ногой вперед, коснуться кисти рук, мах левой ногой на счет 1-2, 3-4**И.П. Ноги шире плеч, руки на поясе выпад к правой ноге, выпад к левой ноге***II Основная часть**(Построение. Расчет на 1.2.3.Круговая тренировка**1зона** - 1 группа задание: отработка броска по кольцу.*Бросок в кольцо с двух шагов**-С правой стороны**-С левой стороны**-Со штрафной линии***2 зона**-2 группа задание: передача мяча разными способами (работа в парах)*Передача мяча на месте от груди двумя руками**Передача правой, левой рукой от плеча**Передача мяча в движении двумя руками от груди**Передача мяча в движении с отскоком от пола.***3 зона**-3 группа задание: тактическое действие в защите (работа в парах)*Вырывание и выбивание**Перехват**Накрывание* Построение. Деление класса на 2 команды.**Учебно-тренировочная игра****III Заключительная часть** Построение. Разбор игры. Заполнение инструкционных карт. Оценки за урок.**IV Домашнее задание** | **13 мин**3 мин.5 мин.0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга1 круг**5 мин**3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза в каждую сторону**25 мин**15 мин10 мин**7 мин.**6 мин1мин. | Обратить внимание на форму, обувьРуки на поясРуки вверхРуки на поясРуки на поясРуки на поясРуки на поясРуки на поясШаг «в ногу», восстановление дыханияНоги на ширине плеч, руки на поясВыполняется с большой амплитудойНоги в коленях не сгибать Спина прямаяСпина прямаяДеление класса на 3 группыМетод круговой тренировки, по 5 минут в каждой зоне. По сигналу учителя команды переходят из одной зоны в другуюОбратить внимание на технику броска!Выполнять с наскоком или с нашагиванием.Объяснение и показ учителем способов вырывания. выбивания, перехвата, накрывания.Оценка за урок ставится по результатам качества выполнения заданий в течении урока согласно инструктивной карте.Повторить правила игры в баскетбол |

**Литература**

1. Учебник по физической культуре под ред. В.И. Ляха и А.А. Зданевича