**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 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  1 круг  **5 мин**  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза в каждую сторону  **25 мин**  15 мин  10 мин  **7 мин.**  6 мин  1мин. | Обратить внимание на форму, обувь  Руки на пояс  Руки вверх  Руки на пояс  Руки на пояс  Руки на пояс  Руки на пояс  Руки на пояс  Шаг «в ногу», восстановление дыхания  Ноги на ширине плеч, руки на пояс  Выполняется с большой амплитудой  Ноги в коленях не сгибать    Спина прямая  Спина прямая  Деление класса на 3 группы  Метод круговой тренировки, по 5 минут в каждой зоне. По сигналу учителя команды переходят из одной зоны в другую  Обратить 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