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 часть1. 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 прямаяСтопы 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. Построение2.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. |