ТЕМА: Совершенствование передач и ловли баскетбольного мяча.

ЦЕЛИ: 1. Развивать основные физические качества посредством упражнений с баскетбольным мячом.

 2. Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой.

ЗАДАЧИ: 1.Развивать «чувство мяча», координацию движений, укреплять основные группы мышц.

 2.Совершенствовать технику передач разными способами и ловли мяча, ведения мяча в движении по кругу правой и левой рукой.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: спортивный зал.

ИНВЕНТАРЬ: баскетбольные мячи.

 ХОД УРОКА,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| частные задачи |  учебный материал | дозирование нагрузки |  ОМУ |
|  1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (12 МИНУТ) |
| 1.Организовать детей к уроку.2.Подготовить голеностопные суставы к работе.3. Подготовить организм детей к работе в основной части урока.4. Развивать «чувство мяча», укреплять мышцы рук, ног, спины. | 1)Построение, приветствие, перекличка.2)Сообщение задач урока и формы его проведения.3)Требования ТБ при работе с мячом.4)Психологический настрой на урок.Ходьба.1)на носках, руки вверх;2)на пятках, руки за голову;3)стопы ног повернуть навстречу друг к другу, скрестным шагом, руки на пояс;4)стопы развернуть наоборот, руки на пояс;5)перекатом с пятки на носок. Бег:1) по кругу в колонне по одному;2) с изменением направления «восьмёркой»;3) со сменой направления по сигналу.Ходьба:с выполнением дыхательных упражнений и получением баскетбольных мячей.ОРУ1) И.П. – руки в стороны ладонями вверх, пальцы врозь, мяч на правой ладони. Перебрасывать мяч с руки на руку.2) И.П. – О.С., мяч в правой руке. Вращение мяча вокруг туловища.3) И.П. – О.С., мяч внизу сзади. Подкинуть мяч вверх вперёд, поймать над головой двумя руками.4) И.П. – О.С., мяч сзади в правой руке. Перекинуть мяч сзади через левое плечо, поймать впереди слева двумя руками.5) И.П. – широкая стойка в полуприсяде, мяч в правой руке на уровне колена. Вращение мяча вокруг ног «восьмёркой».6) И.П. – О.С., мяч в правой руке на уровне пояса. Одновременно поднять левую ногу и выполнить толчок мяча в пол справа налево. Поймать мяч одной рукой слева. То же в другую сторону.7) И.П. – О.С., мяч впереди внизу. Подбросить мяч вверх, повернуться на 180, поймать мяч. 8) И.П. – О.С., мяч впереди внизу. Подбросить мяч вверх, принять положение упор присев, встать , поймать мяч вверху.9) И.П. – О.С., мяч на полу впереди. Прыжки через мяч с поворотом на 180.10) И.П. – средняя стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | 2 минуты2минуты 30секунд1 минутапо 4 каждой рукойпо 4 раза в разные стороны8 разпо 4 раза через каждое плечопо 8 раз8 разпо 4 в каждую сторону.5 раз24 прыжка по 30 сек каждой рукой | Обратить внимание на форму, снять украшения.Формы организации: индивидуальные, в парах, групповые.Постановка рук при работе с мячом (класс музыкантов).Приободрить:»Сегодня на уроке вы будите учиться владеть мячом,как настоящие баскетболисты, все справитесь с упражнениями».Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу, показывая упражнения. Выполнение следующего упражнения-по команде голосом. Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техникой выполнения упражнений.Выполнить глубокий вдох носом, медленный выдох. Выдох должен быть длиннее вдоха.Руки в локтях сильно не сгибать.Пальцы врозь, стараться мяч к телу не прижимать.Обратить внимание на работу пальцев. Вперёд не наклоняться.Согласованная работа плеча, предплечья, кисти и пальцев рук. Обратить внимание на технику ловли мяча – кисти «воронкой», пальцы врозь.Мяч к ногам стараться не прижимать, смотреть перед собой.Вперёд не наклоняться. На мяч не смотреть. Ловить мяч только одной рукой.Повороты выполнять на носке и пятке, чередовать: 2 вправо, 2 влево. Развивать вестибулярный аппарат.Высоту полёта мяча выбирать индивидуально, успеть присесть и встать. Мяч ловить только выпрямившись вверху. Соблюдать технику ловли мяча.Мягкое приземление на полусогнутые ноги.Рука расслабленная, кисть напряжённая, отскок мяча до колена – среднее ведение, смотреть на товарища. |
|  2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (22 МИНУТЫ). |
| 1.Совершенствование ведения мяча в движении по кругу.2. Совершенствовать передачи мяча со сменой мест.3. Закрепить технику передач мяча разным способом.4.Развивать физические качества, воспитывать взаимопомощь, коллективизм, дисциплину, волю к победе. | 1. Ведение мяча левой рукой шагом и бегом против часовой стрелки;2. Ведение мяча правой рукой шагом и бегом по часовой стрелке.Упражнения:1) передал – садись;2) передал – перейди в конец колонны;3) передал – перейди в конец встречной колонны.Передачи: от груди, от плеча, с отскоком от пола.Эстафета типа «Весёлых стартов»I этап: Ведение мяча правой рукой –вперед, назад-левой рукой, фишку оббежать справа налево.II этап: Один держит обруч горизонтально, второй в обруче ведёт мяч. Вперёд правой рукой, обратно левой.III этап: Разобраться парами, один мяч на пару, держа мяч грудью, передвигаться к фишке приставными шагами и обратно. | по 1 мин по 1 минпо 2 раза каждым способом передачи6 минут7 минут | В средней стойке баскетболиста. Мяч толкать сверху вперёд, вести чуть сбоку. Не шлёпать! Без зрительного контроля. Соблюдать дистанцию 3-4 м.Разделить класс на 2 группы, построение во встречные колонны по росту от низкого до высокого, 3-4 м между колоннами.Обратить внимание на точность и технику передач и ловли мяча.

|  |
| --- |
| Разделить класс на 2 команды: выбрать капитанов (двух сильнейших учащихся либо мальчиков, либо девочек), а они по очереди выбирают партнёров.Соблюдать дисциплину в командах, стараться выполнять задания эстафет правильно и быстро. II этап можно проходить 2 раза, меняясь ролями. |
| Учитель находится между командами. Задания даются кратко, чётко, понятно.Дети должны усвоить, что в соревновании совершенствуются их умения владеть мячом в сложных условиях, воспитываются нравственно-волевые качества, умение достойно выигрывать и проигрывать. |
|  |

 |
|  3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (7 МИНУТ). |
| 1.Восстановление дыхания, снижение ЧСС.  2.Организованное завершение урока | 1) Уборка инвентаря;2) Построение в шеренгу3) Игра на внимание «Карлики, Великаны»1) Подведение итогов урока:- Какие упражнения вам наиболее запомнились?- Какие упражнения были самыми сложными?- Какие упражнения вызвали у вас интерес?2) Организованный уход из зала в класс | 30 сек30 сек3 мин2 мин1 мин | Отметить самых внимательных.Отметить активность детей, старание, большое желание научиться выполнять упражнения красиво, правильно. |