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.  ОРУ  1) 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 минуты  2минуты 30секунд  1 минута  по 4 каждой рукой  по 4 раза в разные стороны  8 раз  по 4 раза через каждое плечо  по 8 раз  8 раз  по 4 в каждую сторону.  5 раз  24 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 мин  по 2 раза каждым способом передачи  6 минут  7 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 шеренгу  3) 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 сек  30 сек  3 мин  2 мин  1 мин | Отметить самых внимательных.  Отметить активность детей, старание, большое желание научиться выполнять упражнения красиво, правильно. |