«Баскетбол». 8 «Е» класс

учитель: Чиртулов Е.С.

ноябрь, 2023г.

# Задачи:

1. Совершенствование ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления.

Совершенствование ловля и передачи мяча на месте, в движении.

1. Развиваем согласованность движений рук и ног, координацию, ловкость.
2. Воспитываем самостоятельность, трудолюбие, чувства товарищества.

**Тип урока:** комбинированный

**Методы обучения:** наглядно-практический

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, стойки, свисток.

# Ход урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Содержание урока** | **Дозиров ка** | **Организационно-**  **методические указания** |
| **1** | **Вводно-подготовительная часть** | **10 мин** |  |
|  | 1. Построение в одну шеренгу:  *а) рапорт физорга класса; б) приветствие;*  *в) проверка учащихся;*  *г) сообщение задач урока.* | 1-2 мин | *Обратить внимание на наличие спортивной*  *одежды.* |
|  | 2. Строевые приѐмы на месте; повороты и перестроение в шеренге и колонне:  *а) направо; б) налево; в) кругом.* | 1-2 мин | *Голову держать ровно, спина прямая, руки вдоль туловища, грудь вперѐд, животы втянуть в себя,*  *ноги вместе, носочки врозь, колени прямо.* |
|  | 3. Ходьба и еѐ разновидности:  *а) походный шаг;*  *б) на носках, руки вверх;*  *в) на пятках, руки на поясе;* | 1-2 мин | *Выше на носки, спина*  *прямая, руки направлены точно вверх, пальцы*  *сомкнуты, ладони* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | *г)на внешней стороне стопы, руки на поясе;*  *д) на внутренней стороне стопы, руки на поясе;* |  | *вовнутрь.*  *Спина прямая, голову не наклонять.* |
|  | 1. Бег и его разновидности:   *а) лѐгкий бег;*  *б) с высоким подниманием бедра, руки за спину;*  *в) с захлѐстыванием голени, руки перед грудью;*  *г) правым боком, приставными шагами, руки на поясе;*  *д) левым боком, приставными шагами, руки на поясе;*  *е) с выносом прямых ног:*   * + *вперѐд, руки за спину;*   + *назад, руки перед грудью;*   + *в стороны, руки на поясе.*   *ж) бег скрестными шагами, руки в стороны;*  *з) прыжки прямо, ноги вместе, руки перед грудью, вперѐд;*  *и) бег спиной вперѐд, смотреть через левое (правое) плечо;*  *к) ускорение с переходом на шаг;*  *л) построение в шеренгу, перестроение в 3 (4) шеренги или в круг.* | 2-3 мин |  |
|  | *Спина прямая, угол бедро- голень — 90º, носок оттянут, вперѐд не наклоняться.* |
|  | *Передвигаться на передней части стопы.* |
|  | *Спина прямая.* |
|  | *После перестроения в шеренгу произвести*  *перерасчѐт на 1-4 и равномерно распределиться по площадке.* |
|  | 1. Комплекс общеразвивающих упражнений:   *а) И.п. - о.с., ноги врозь, руки на поясе;*   * + *1,2,3,4- круговые движения в правую сторону;*   + *1,2,3,4- круговые движения головой в левую сторону.*   *б) И.п. - о.с., ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз:* | 5-7 мин | *Упражнения выполнять чѐтко, равномерно.* |
| 4-6 раз | *Руки прямые, кисти сжаты в кулак.* |
| 4-6 раз | *Руки прямые, кисти сжаты в кулак.* |
| 4-6 раз |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | * *1,2- отведение рук назад (рывки);* * *3,4- смена положения рук.*   *в) И.п. - о.с., ноги на ширине плеч, руки прямо перед собой:*   * *1,2,3,4- круговые движения кистями вперѐд (обратно);* * *1,2,3,4- круговые движения рук в локтевом суставе вперѐд (обратно);* * *1,2,3,4- круговые движения рук в плечевом суставе вперѐд (обратно).*   *г) И.п. - о.с., ноги на ширине плеч, руки на поясе:*   * *1,2- наклон туловища влево, правую руку вверх;* * *3,4- наклон туловища вправо, левую руку вверх.*   *д) И.п. - о.с., руки на поясе:*   * *1,2,3,4- круговые движения туловища вправо;* * *1,2,3,4- круговые движения туловища влево.*   *е) И.п.- о.с., руки на поясе:*   * *1,2,3,4- круговые движения в бедренном суставе влево;* * *1,2,3,4- круговые движения в бедренном суставе вправо.*   *ж) И.п. - ноги шире плеч, присед на правую ногу, руки перед грудью:*   * *1,2,3,4- перенос веса тела на левую ногу;* * *1,2,3,4- перенос веса тела на правую ногу.*   *з) И.п.- о.с.:*   * *1,2,3,4- прыжки на правой ноге;* * *1,2,3,4- прыжки на левой ноге;* * *1,2,3,4- прыжки на двух ногах. и) И.п. -о.с.:* * *1,2,3- короткие прыжки на двух* |  | *Спину держать прямо.* |
| 4-6 раз |  |
|  | *Больше амплитуда*  *движений. Наклон точно в стороны.* |
| 4-6 раз |  |
| 4-6 раз | *Движения плавные, с*  *наибольшей амплитудой.* |
| 4-6 раз | *Движения плавные с*  *наибольшей амплитудой.* |
|  | *Удержать равновесие туловища.* |
| 4 раза |  |
| 4-6 раз | *Прыгать высоко,*  *приземляться на носочки. Измерение ЧСС за 6 сек.* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | *ногах;*   * *4- прыжок с оборотом вокруг себя на 360º.* |  |  |
|  | 6. Организация школьников к основной части урока. | 0,5 мин |  |
| **2** | **Основная часть** | **25-30 мин** |  |
|  | Совершенствование ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления.  Совершенствование ловля и передачи мяча на месте, в движении. | 20-25 мин | Класс построен в колонны по 6-8 человек.  Вести мяч до противоположной боковой линии правой рукой и левой рукой.  Передавать мяч двумя руками от груди.  Вести мяч без зрительного контроля, чувствуя рукой. Контролировать работу рук и ног, передача  двумя руками от пояса.  Ведение широкими прыжковыми шагами.  При смене рук не брать мяч двумя руками.  Контролировать работу рук и ног.  Ведение начинать одновременно.  После сигнала остановиться прыжком или шагом.  Контролировать силу передачи.  Упр.на координацию.  Перевод мяча перед собой. Вести дальней рукой от стоек.  Передача двумя руками от пояса.  Стараться выполнять ведение без пробежек.  Передача мяча из рук в руки.  Встать в широкой стойке. |
| -Ведение мяча правой рукой;  -Ведение мяча левой рукой;  *-упражнение на месте: передал- садись.* | 2-3мин 2-3мин 2-3мин |
| -Ведение с закрытыми глазами;  -Ведение спиной вперѐд;  -*упражнение на месте:*  *передача то груди с отскоком от пола.* | 2-3мин 2-3мин 2-3мин |
| -Ведение приставными шагами;  -Ведение с переводом с руки на руку;  -*упражнение в движении: передача от груди-*  *передача с отскоком от пола.* | 2-3мин 2-3мин 2-3мин |
| -Ведение двух мячей одновременно;  -Ведение с остановкой по сигналу;  *-упражнение на месте: передал - садись.* | 2-3мин 2-3мин |
|  | 2-3мин |
| -Катить мяч по полу с обводкой стоек;  -Ведение мяча змейкой;  -Ведение с изменением направления;  -*упражнение на месте:*  *передача от груди с отскоком от пола.* | 2-3мин 2-3мин |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 2-3мин 2-3мин | Измерение ЧСС за 6 сек. |
| -Ведение с броском по щиту;  -Ведение с броском в кольцо с двух шагов;  -*упражнение на месте:*  *передача мяча в колоннах: -над собой;*  *-под ногами;*  *-комбинированно:*  *(1-2 над головой; 2-3 под ногами и т.д.)* | 2-3мин 2-3 мин 2-3мин | Мяч можно, передавать товарищу по команде, но нельзя бегать с ним. |
| **Подвижная игра: «Мяч капитану»**  ***Задачи.*** Учить применять в игре  разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с  действиями партнѐра.  Ученики делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в круг,  нарисованный в конце чужой площадке. Игроки команды бросают мяч своему капитану, а противники стараются  перехватить мяч и передать его своему капитану. | 5-8мин |  |
| **3** | **Заключительная часть** | **5 мин** |  |
|  | 1. Восстановление дыхания и расслабление мышц. |  | Объявить лучших  в выполнении упражнений. |
| 2. Построение, подведение итогов. | Краткий анализ урока. |
| 1. Домашнее задание:    * прыжки на скакалке (200-300 раз);    * сгибание – разгибание рук в упоре лѐжа (10-15 раз 2-3подхода). | Выставление отметок. |