«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, передачадвумя 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 игреразнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия сдействиями 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 стараютсяперехватить мяч и передать его своему капитану. | 5-8мин |  |
| **3** | **Заключительная часть** | **5 мин** |  |
|  | 1. Восстановление дыхания и расслабление мышц. |  | Объявить лучшихв 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. |