Баскетбол 7 класс.

**Тема урока:** Подвижные игры с элементами баскетбола.

**Цель урока:** отработка навыка владения мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение) в процессе подвижных игр.

**Задачи:**

1.Образовательная – совершенствовать навыки передачи мяча с места и в движении.

2.Оздоровительная - профилактика нарушения осанки, плоскостопия, дыхательной системы.

3.Воспитательная -  воспитание коммуникативных способностей и умения ведения совместной деятельности, согласованности и координации деятельности с другими учащимися.

**Тип урока:** комбинированный;

**Инвентарь:** мячи баскетбольные;

**Место проведения:** спортивный зал;

**Продолжительность:** 45 мин.

Ход занятия

1. Подготовительная часть (12-15 мин.)

 1.Построение в одну шеренгу, приветствие, сообщение задач урока, строевые упражнения.

 2. Разминка в движении (разновидности ходьбы, бега):

а) специальные беговые упражнения:

-бег с высоким подниманием бедра

-бег с захлестом голени

-бег на прямых ногах

-семенящий бег

-выпрыгивание

б) ходьба:

-на носках, руки на поясе;

-на пятках, руки за головой;

-на внешней (внутренней) стороне стопы.

3. Комплексные общеразвивающие упражнения:

И.п. – основная стойка.

1-4 наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.

5-6 поворот головы вправо, влево (4р)

И.п. – основная стойка.

1-4 круговые вращения головы вправо,

5-8 круговые вращения головы влево (4р)

И.п. – ноги врозь, руки перед грудью.

1-2 рывки руками перед грудью,

3-4 рывки руками в стороны – назад (4р)

И.п. – ноги врозь, руки на плечи.

1-4 круговые вращения руками назад,

5-8 круговые вращения руками вперед (4р)

И.п. – ноги врозь, руки в замок.

1-2 повороты туловища вправо,

3-4 повороты туловища влево (4р)

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-4 наклоны туловища вправо, левая рука вверх.

5-8 наклоны туловища влево, правая рука вверх (4р)

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 наклон туловища к правой ноге,

2 наклон туловища вперед,

3 наклон туловища к левой ноге (4р)

4 и.п.

И.п. – основная стойка, руки на пояс.

1 присед, руки вытянуть вперед.

2 и.п. (10р)

И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед-в стороны

1 мах правой ногой к левой руке,

2 и.п.,

3 мах левой ногой к правой руке,

 4 и.п. (10р)

И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз.

1-2 руки вверх, глубокий вдох,

3-4 руки вниз, глубокий выдох (4р)

2. Основная часть (25 мин.)

 1. Упражнения в парах в движении:

а) передвижение приставными шагами, передача мяча двумя руками от груди;

б) передвижение приставными шагами, передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

в) передвижение приставными шагами, передача одной рукой от плеча.

 2. Эстафеты:

а) «Передача мяча»: играющие стоят в двух колоннах, первыми берут по мячу капитаны. После сигнала дети передают мячи друг другу с правой стороны. Получивший мяч последним, обегает колонну и встает впереди. Игра повторяется. Можно передавать мяч справа, слева, над головой, внизу между ног. Выигрывает команда, закончившая передачу мяча первой, и выполнившая правила: начинать передавать мяч по сигналу; передавать его, не сходя с места; уронивший мяч поднимает его и передает следующему.

б) «Гонка мячей по кругу»: игроки располагаются по кругу, предварительно рассчитавшись на «первый-второй», мячи у капитанов «первых» и «вторых»; по сигналу мячи передают игрокам своего номера, пока они не попадут капитану).

в) «Вызов номеров с мячом»: все игроки делятся на две команды. Внутри команд производится расчет по порядку номеров. На равном расстоянии от каждой из команд лежат по мячу. Учитель произвольно называет номер игрока. Названные номера выбегают, поднимают мячи и ведут его до обозначенной линии (расстояние до нее должно быть одинаковым для обеих команд), затем разворачиваются, с ведением мяча возвращаются и кладут мячи на исходную позицию. Победитель приносит своей команде 1 очко.

 3. Заключительная часть (5 мин.)

Восстановление дыхания после игры. Построение в одну шеренгу.

Подведение итогов.

Домашнее задание: составить пять упражнений на развитие координации.

Рефлексия (ученики оценивают свою работу)