**План занятия № 10-11**

**Учебная дисциплина:** Физическая культура

**Раздел:** Баскетбол

**Тема занятия:** Ведение мяча**.** Броски мяча с места, в движении.

**Задачи:**

Образовательные задачи:

**1.**Совершенствование техники двигательных действий

**2** Развитие ловкости, координации

**3.**Совершенствование тактики игры в баскетбол

Оздоровительные задачи:

-Развивать у обучающихся координационные способности

Воспитательные задачи:

-Воспитывать у обучающихся навыки коллективных действий в игре баскетбол

**Тип занятия:** закрепляющий

**Метод проведения:** групповой, игровой

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, манишки, свисток, конусы.

**Время проведения:** (90 мин.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Дози-**  **ровка** | **Организационно-**  **методические указания** |
| **I**  **II**  **III** | **Подготовительная**  1. Построение, приветствие, сообщение задач занятия.  2.Контроль ЧСС  Разминка с мячами  3. Ходьба:  - на носках;  - на внешнем своде стопы;  - перекатом с пятки на носок;  - в полуприседе.  4.- вращение мяча вокруг головы  -вращение мяча вокруг туловища  - вращение мяча восьмеркой голова -туловище  -перевод мяча под ногами на каждый шаг  5. Беговые упражнения: с ведением мяча правой – левой руками  6 Бег вокруг зала с ведением мяч  **Основная.**  1.Броски с места, в прыжке с двумя подбирающими  2. Броски с точек 3 пятерки (с пассивным сопротивлением)  3.Упражнение на скакалке за 1 минуту..  4. Проходы с 3 точек (финты на бросок, на проход),  Контроль ЧСС  5. Обратные рывки бросок с места или в проходе (делающий передачу едет на добивание мяча). Упражнение делается с двух сторон  6. Учебно-тренировочная игра  **Заключительная.**  Спокойная ходьба. Упражнения для восстановления дыхания  Построение,  подведение итогов занятия. Контроль ЧСС  Домашнее задание. | **15мин.**  1 мин.  1 мин  2 мин.  4 мин  5 мин.  2 мин  **65мин.**  15  15  15  10  10  **10мин**  2  1  7 | Построение в одну шеренгу. Проверка наличия спортивной формы. Построение в колонну по одному. Замер  в состоянии покоя ЧЧС. С повышенной ЧСС к занятиям не допускать.  Следить за правильной осанкой, положением рук и постановкой ног. Мяч в руках  Спина прямая (не наклоняться и не прогибаться) мяч не касается тела  Мяч переводится вовнутрь  Группа передвигается в двух шеренгах. (От лицевой до лицевой линий). Соблюдая дистанцию  Смена рук по зрительному сигналу преподавателя  Бросать по очереди  Следить за техникой броска В момент получения мяча быть готовым к броску  После броска игрок становиться в защиту, защищающийся идет в конец колонны защитник подбирает мяч  при броске смотреть на кольцо, а не на защитника  Следим за техникой выполнения финтов Бросок осуществляем дальней рукой от кольца  После окончания упражнения  Передачу делать точно партнеру  Делающий передачу едет на добивание мяча) Упражнение делается с двух сторон  Личная защита Быстрый переход от защиты к нападение  Преподаватель  Организованный выход из зала |

Преподаватель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н.Короткая

[**korotkaya1964@mail.ru**](mailto:korotkaya1964@mail.ru)