**План занятия**

 **Учебная дисциплина:** Физическая культура

 **Раздел:** Баскетбол

 **Тема занятия:** Развитие координационных способностей посредством занятий баскетболом.

**Задачи:**

 Образовательные задачи:

**1.** Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча после ведения

**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, воспитание внимания,дисциплинированности.

**Тип занятия:** комбинированный

**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 ЧССРазминка с мячами3. Ходьба:- на носках;- на внешнем своде стопы;- перекатом с пятки на носок;- в полуприседе.4.Пятки и носки вместе, руки на поясе, глаза закрыты. В этом положении стоим 10-15 секунд.5. Ноги вместе, руки на поясе, подняться на носках, стоять 10-15 секунд.То же, но с закрытыми глазами, стоять 10-15 секунд.6. - вращение мяча вокруг головы -вращение мяча вокруг туловища - вращение мяча восьмеркой голова -туловище -перевод мяча под ногами на каждый шаг7. Беговые упражнения: с ведением мяча правой – левой руками 8. 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. Проходы с 3 точек (финты на бросок, на проход), Контроль ЧСС4. Обратные рывки бросок с места или в проходе (делающий передачу едет на добивание мяча). Упражнение делается с двух сторон5. Учебно-тренировочная игра **Заключительная.**Спокойная ходьба. Упражнения для восстановления дыхания Построение, подведение итогов занятия. Контроль ЧССДомашнее задание. |  **15мин.**1 мин.1 мин2 мин.2 мин2 мин.2 мин2 мин**65мин.**1515151010**10мин**217 | Построение в одну шеренгу. Проверка наличия спортивной формы. Построение в колонну по одному. Замерв состоянии покоя ЧЧС. С повышенной ЧСС к занятиям не допускать. Следить за правильной осанкой, положением рук и постановкой ног. Мяч в рукахСпина прямая (не наклоняться и не прогибаться) мяч не касается телаМяч переводится вовнутрь Группа передвигается в двух шеренгах. (От лицевой до лицевой линий). Соблюдая дистанцию Смена рук по зрительному сигналу преподавателяБросать по очереди Следить за техникой броска В момент получения мяча быть готовым к броскуПосле броска игрок становиться в защиту, защищающийся идет в конец колонны защитник подбирает мяч при броске смотреть на кольцо, а не на защитникаСледим за техникой выполнения финтов Бросок осуществляем дальней рукой от кольцаПосле окончания упражненияПередачу делать точно партнеруДелающий передачу едет на добивание мяча) Упражнение делается с двух сторонЛичная защита Быстрый переход от защиты к нападениеПреподаватель КУГ№2.Упражнения на развитие гибкости.Организованный выход из зала  |

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