**План занятия № 30-31**

 **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 ЧССРазминка с мячами3. 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 шаг5. 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 ЧСС5. Обратные рывки бросок с места или в проходе (делающий передачу едет на добивание мяча). Упражнение делается с двух сторон6. Учебно-тренировочная игра **Заключительная.**Спокойная ходьба. Упражнения для восстановления дыхания Построение, подведение итогов занятия. Контроль ЧССДомашнее задание. |  **15мин.**1 мин.1 мин2 мин.4 мин5 мин.2 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 Организованный выход из зала  |

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

**korotkaya1964@mail.ru**