

03.02.2022г. 04.02.2022г. (2 часа)

Секция «Баскетбол» для 8-9 классов

Тема: «Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения».

**Цель занятия:** Обучение двигательным действиям через спортивную игру баскетбол, тактика игры в защите.

**Задачи:**

**1. Образовательная:**

закрепить ведение и передачу мяча в движении, обучить игре с быстрым прорывом.

**2. Развивающая:**

развивать физические качества: ловкость и точность движений при работе с баскетбольным мячом.

**3. Воспитательная:**

способствовать формированию морально-волевых качеств учащихся, воспитывать чувства коллективизма, умение работать в команде.

**4. Коррекционная:**

развивать скоростные и координационные способности.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I часть	1. Сообщение цели, задач урока, измерение пульса.  2. Разминка:  -ходьба  -руки вверх на носках, пятках, на внешней, внутренней стороне стопы, в полуприсяде, приседе	2 мин.	Руки верх, за голову, на пояс  Во время бега разминаем кисти

	<p>-бег по кругу</p> <p>-бег в стойке баскетболиста</p> <p>-бег приставными шагами</p> <p>-бег спиной вперед</p> <p>-бег с прыжком</p> <p>-переход на ходьбу с восстановлением дыхания</p> <p>-перестроение в колонну по два</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И.П.- основная стойка, руки на пояс, вращение головы 1-2 в правую сторону, 3-4 в левую сторону.</p> <p>2.И.П. – основная стойка руки перед грудью</p> <p>1-2 Рывки руками перед грудью</p> <p>3-4 поворот туловища рывки и отведение рук в сторону</p> <p>3. И.П.- основная стойка, правая рука вверху, левая в низу</p> <p>1-2 Рывки руками</p> <p>3-4 Рывки руками со сменой положения</p>	<p>рук</p> <p>Спина прямая</p> <p>Ноги полусогнуты</p> <p>Смотрим вперед</p> <p>Пытаться коснуться баскетбольной сетки</p> <p>Смотрим через левое плечо</p> <p>Движения выполнять медленно</p> <p>Поочередно повороты вправо, влево</p> <p>Руки прямые не сгибать</p>	<p>10 мин.</p>
--	---	---	----------------

	<p>рук</p> <p>4. И.П. – основная стойка руки на пояс</p> <p>1-2 Наклон туловища вправо</p> <p>3-4 Наклон туловища влево</p> <p>5. И.П.-основная стойка ноги врозь, руки в стороны</p> <p>1-2 Наклон вперед левой рукой коснуться правой ноги</p> <p>3-4 Наклон вперед правой рукой коснуться левой ноги</p> <p>6. И.П.-основная стойка.</p> <p>1-прогиб назад руки вверх</p> <p>2-наклон в низ руки вперед</p> <p>3-присест руки вперед</p> <p>4-И.П.</p> <p>7.И.П.- основная стойка</p> <p>1. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой</p> <p>2.И.П.</p> <p>3. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой</p> <p>4. И.П.</p>		<p>Ноги не сгибать</p> <p>Руки прямые</p>
<b>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь</b>			
II часть	<p>1.Совершенствование ведение мяча правой, левой рукой</p> <p>-ведение мяча правой рукой</p>		<p>Стараться смотреть перед собой</p> <p>Туловище слегка наклонено</p>

	<p>-ведение мяча левой рукой</p> <p>-ведение мяча правой левой рукой по очереди</p> <p>-ведение мяча с обводкой фишек</p> <p>2. Совершенствование приема передачи мяча</p> <p>-прием передача мяча в парах (на месте)</p> <p>-прием передача мяча в движении</p> <p>-прием передача мяча со сменой мест</p> <p>3. Обучение игры с быстрым прорывом</p> <p>-объяснение тактики игры</p> <p>-защитник начинает атаку длинной передачей партнеру в среднюю зону</p> <p>-партнер получает мяч и делает ускорение с броском по кольцу</p> <p>4. Переход в атаку за счет быстрых передач</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>вперед</p> <p>Следить за правильным положением рук</p> <p>Упражнение заканчивается броском в кольцо, бросок одной рукой в прыжке</p> <p>Передача от груди, одной рукой от плеча</p> <p>Передачу делать на ходу партнеру</p> <p>Забегание за спину партнеру</p> <p>Передача делается одной рукой от плеча</p> <p>После броска защитникам перемещается в среднюю зону</p> <p>Использовать тактику игры с быстрым прорывом</p> <p>3-4 передачи</p> <p>Уделить внимание элементам игры с быстрым прорывом</p>
--	--	--	--

	5. Двусторонняя игра с отработкой приемов игры в баскетбол	5 мин.	
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>			
III часть	-легкий восстановительный бег  -измерение пульса  -подведение итогов.	3 мин.	