**План-конспект урока Тема: «Круговая тренировка на уроках баскетбола».**

**Тип урока:** образовательно-тренировочный

**Цель**: Освоение двигательных усилий и навыков при выполнении технических приемов методом круговой тренировки.

**Задачи:**

1. Совершенствование технику бросков в кольцо, передачи и ведение мяча.

2. Повысить уровень выполнения технических элементов.

3. Воспитывать умение самостоятельно оценивать технические действия , формировать адекватные способы поведение и взаимодействия учащихся во время учебной и игровой деятельности, развивать ловкость.

**Продолжительность урока**: 45 мин.

**Инвентарь:** мячи баскетбольные на количество учащихся, стойки, свисток, карточки задач, накидки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 1-Вводно-подготовительная часть 15минут | | | |
| 1. | Построение, приветствие, вопросы, сообщение задач, техника безопасности | 4 мин. | Равнение по носкам ног, ровный строй. |
| 2. | Бег: - с изменение направления; - перемещение приставным шагом правым, левым боком. | 2 мин. | Слушать сигнал учителя, соблюдать дистанцию, не обгонять друг друга, не выходить из строя. |
| 3. | Ходьба перестроение в колону по четыре. | 1 мин. | Равнение в колоне в затылок. |
| 4. | Комплекс ОРУ на месте в парах с мячом:  а) и.п.: стоя спиной к партнёру ноги на ширине плеч, передача мяча руками через стороны;  б) и.п.: стоя спиной к партнёру ноги на ширине плеч, передача мяча руками над головой и под ногами в наклоне;  в) и.п.: лёжа на полу ноги врозь, ступни касаются ступней партнёра, мяч в руках над головой, подъём туловища с мячом и передача мяча партнёру, также выполняющего подъём туловища навстречу.  г) и. п. – стойка ноги врозь,мяч перед грудью.  – подбросить мяч вверх, встать на одно колено.  – поймать мяч прямыми руками над головой  подбросить баскетбольный мяч вверх, встать, поймать мяч и передать мяч партнёру  д) и. п. – стойка ноги врозь, баскетбольный мяч лежит у носков стоп.  1. – Прыгнуть через мяч вперед.  2. – Прыгнуть через мяч назад.  3. – Прыгнуть через мяч влево.  4. – Прыгнуть через мяч вправо.  ж) и.п.- лицом друг к другу, мяч впереди, расстояние 3 м.  Прыжки на 2-х ногах с одновременной передачей мяча партнеру от груди с отскоком о пол. | 8 мин.  8-10 раз  8-10 раз  10 раз  Повторить 4 – 5 раз и передать мяч партнёру  Повторить 4 – 5 раз и передать мяч партнёру  8-10 раз | Четкое выполнение упражнений  Ноги в коленях не сгибать  Руки прямые, посмотреть на мяч.  Мяч не бросать ноги не сгибать в коленях  Руки выпрямлены при ловле мяча  Не приземляться на мяч  Прыжки на двух ногах на месте, передача точно от груди. |
| 2-Оснавная часть 25мин | | | |
| 1 | Работа по станциям:  **1-станция**  1- Передача мяча из руки в руку вокруг туловища 4 раза в лево, 4 раза в право;  2- И. п. Передача мяча из руки в руку в наклоне вокруг левой ноги и вокруг правой ноги по 4 раза;  3**-** «Восьмерка». И. п. широкая стойка ноги врозь туловище в наклоне. Передача мяча из руки в руку между ногами, рисуем «восьмерку».  **2- станция**  Ведение мяча «змейкой»  **3- станция**  Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча с разных точек  **4-станция**  Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от площадки | 3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин | Не касаться мячом туловища, ног.  Пронос мяча, двойное ведение, пробежка, потеря мяча.  Ноги и руки работают не одновременно, кисти рук очень жесткие, бросок выполняется с прямых ног.  Прямые ноги, не до конца выпрямляются руки. |
| 2 | **Эстафеты:**  1-Ведение мяча до стойки и обратно, обводя фишки передовая следующему  2- Докатить два баскетбольных мяча по полу до стойки, обратно бегом с двумя мячами в рука.  3- Ведение двух баскетбольных мячей одновременно, до стойки обратно бегом с двумя мячами в рука.  4-Ведение мяча до стены, выполнить передачу мяча двумя руками от груди с отскоком о площадку и вернуться к команде, передать мяч партнёру.  6-Игроки выстраиваются в колонну, перед каждой колонной на расстоянии 3 м стоит капитан с мячом он передает мяч первому игроку в колонне, который, поймав мяч выполняет жонглирование мячом передает его обратно, бежит за ним и встает за спиной капитана. Тот ловит мяч и передает его второму игроку, который повторяет действия первого, и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда выстроится за капитаном  6- После ведения мяча бросок в корзину (в стену, щит) одной рукой от плеча после ловли вернуться с ведением и передать мяч партнёру. | 13мин | Высоко мяч не поднимать, передавать мяч из рук в руки.  Мяч катать около стоп.  Мячи должны быть в поле зрения, высоко мячи не поднимать.  Руки выпрямлять после броска.  Не путаться в последовательности выполнении жонглирования:  1- Передача мяча из руки в руку вокруг туловища влево и право по 4 раза;  2- И. п. Передача мяча из руки в руку в наклоне вокруг левой ноги и вокруг правой ноги по 4 раза;  3- «Восьмерка». И. п. широкая стойка ноги врозь туловище в наклоне. Передача мяча из руки в руку между ногами, рисуем «восьмерку».  Бросок выполнять с места без отрыва ног  от площадки. |
| 3-Заключительная часть 5мин | | | |
| 1 | Построение, дают самооценку работы на уроке  Подведение итогов.  Домашнее задание. | 3 мин.  1 мин.  1 мин. | Составить комплекс общеразвивающих упражнений с мячом |