

Физическая культура, 11 класс  
**Передача мяча в парах в баскетболе**

Довжук В.А.,

Учитель физической культуры ГАОУ ТО «Гимназия российской культуры»

**Раздел:** Спортивная игра баскетбол.

**Тема:** Передача мяча в парах.

**Задачи:** 1) Совершенствование техники передачи мяча

2) Развитие координационных способностей

3) Воспитание дисциплинированности, организованности, «чувству мяча» во время игры.

**Оборудование и инвентарь:** баскетбольные мячи на каждого учащегося, мячи для большого тенниса, свисток.

**Место проведения:** спортивный зал

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания
I Часть 10 мин.	1. Построение, приветствие, краткое сообщение задач урока.	1 мин.	Класс «Становись!» Класс «Равняйся!» Класс «Смирно!» Приветствие учителя «Вольно!» Обратить внимание на внешний вид учащихся. Задачи урока довести в доступной форме. Напомнить о соблюдении техники безопасности.
	2. Строевые упражнения: «Направо», «Налево!»	30 сек.	Добиться четкого выполнения. Помощь оказывать подсчетом. Темп средний.
	3. Ходьба: -без задания -на пятках, руки на поясе, кистью наружу -на носках, руки вперед, ладони вверх -на внешней стороне стопы, руки к плечам, кисти в кулаках -на внутренней стороне стопы, руки на поясе, кистью наружу  -быстрая ходьба	20 м. 20 м. 20 м. 20 м. 20 м. 30 сек.	«В обход на лево за направляющим , шагом, марш» Идти в ногу, темп средний. Голова приподнята. Следить за осанкой. Темп выполнения средний. Следить за осанкой.  Темп выполнения средний переходящий в быстрый. Помощь оказать подсчетом (хлопком). Соблюдать дистанцию.

	<p>4. Бег:</p> <p>-без задания</p> <p>-с изменением направления движения (движение «противоходом»)</p> <p>-с ускорением</p> <p>-бег с заданием</p> <p>-без задания</p> <p>-быстрая ходьба</p>	<p>30 м.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин</p> <p>20 м.</p> <p>30 сек.</p>	<p>Темп быстрый. Соблюдать дистанцию 1,5-2 м.</p> <p>«Противоходом налево – Марш! Змейкой – Марш! Выполнять змейку в пределах волейбольной площадки. Добегая до боковых линий, касаться руками пола.</p> <p>Ускорение выполняется по диагонали лицом и спиной вперед.</p> <p>По свистку – остановка шагом, коснуться одной (двумя) руками пола, поворот на 180 градусов и продолжить движение в обратном направлении.</p> <p>Темп быстрый переходящий в медленный. Соблюдать дистанцию 1,5-2 м.</p> <p>«Чаще шаг» «Реже!» Соблюдать дистанцию. «Шагом, марш!»</p>
	<p>5. Ходьба с восстановлением дыхания:</p> <p>1-2 дугами наружу, руки вверх</p> <p>3-4 руки вниз</p>	<p>20-40м.</p>	<p>Восстановление дыхание. Дышать равномерно, дыхание не задерживать.</p> <p>Выполнение упражнения самостоятельно.</p> <p>Глубокий вдох.</p> <p>Выдох.</p> <p>По ходу движения взять баскетбольные мячи.</p> <p>«Мяч в правой руке»</p>
	<p>6. ОРУ в движении</p>		
	<p>I. И.п. мяч на верхней поверхности кисти, правая сверху, круговые вращения мячом:</p> <p>1-4 наружу;</p> <p>5-8 во внутрь.</p>	<p>14 – 16 раз</p>	<p>Соблюдать дистанцию, темп выполнения средний.</p>
	<p>II. И.п. мяч в левой руке:</p> <p>-поочередное подбрасывание мяча из руки в руку, с изменением высоты.</p>	<p>14 – 16 раз</p>	<p>Темп выполнения средний.</p>
	<p>III. И.п. то же</p> <p>-круговые вращения мячом из руки в руку вокруг туловища влево,</p>	<p>14 – 16 раз</p>	<p>По сигналу в обратном направлении. Мяч не касается туловища.</p>

	вправо.		
	IV. И.п. мяч перед собой: -поочередные круговые вращения мячом на каждый шаг вокруг впереди стоящей ноги.	6-8 раз	Соблюдение дистанции, темп выполнения средний, переходящий в быстрый, мяч не касается ноги.
	V. И.п. мяч в левой руке за спиной: -поочередное подбрасывание мяча левой, правой, из – за спины и ловля его двумя руками перед собой.	8-10 раз	Шире шаг. Соблюдение дистанции, темп выполнения средний, по показу учителя, по необходимости выполнение под счет.
	VI. И.п. мяч перед собой: -поочередное подбрасывание мяча двумя руками перед собой и ловля двумя руками за спиной, и наоборот.	8-10 раз	Темп выполнения средний.
	VII. И.п. мяч в левой руке: -поочередное прокатывание мяча левой, правой рукой, с остановкой вокруг стоп.	10-12 раз	По сигналу учителя, соблюдение дистанции.
	7. Перестроение	30 сек.	«Через середину в колонну по 2 «интервал 4метра, дистанция 3 метра.»  Правая (левая) шеренга фиксирует мяч за собой у стена.
II часть 22-24 минуты	1 Передача мяча в парах:  -передача мяча от груди двумя руками  -передача мяча с отскоком от пола  -передача мяча от груди двумя руками с подбросом и последующей ловлей баскетбольного мяча над собой одним учащимся из пары (между выполнением ловли и передачи мяча партнеру)  По сигналу учителя мяч над собой (между передачами напарнику) подбрасывает другая шеренга.	12-14 раз  12-14 раз  2-3 мин.	Темп средний переходящий в быстрый.  Темп средний переходящий в быстрый. Шеренга без мячей по команде учителя берет мяч у стены.  Соблюдение дистанции. Темп медленный переходящий в быстрый. Помощь учителя (объяснение момента выполнения передачи и распределение внимания на мячи).  По сигналу учителя учащиеся через одного передают второй мяч напарнику так что бы мячи в шеренгах располагаются в шахматном порядке.
	2. И.п. баскетбольные мячи лежат на	5-6	Темп средний переходящий в быст-

	<p>ладонях рук перед собой:</p> <p>-Поочередное выбрасывание мячей в верх двумя руками. Первый раз мяч подбрасывается левой (правой) рукой вверх, после того как он достигает верхней точки полета учащийся подбрасывает второй мяч одной рукой правой (левой). При опускании первого мяча учащийся ловит его двумя руками и подбрасывает вверх над собой и так далее.</p> <p>Задача учащихся подбрасывать мяч точно вверх, не допускать падения мяча на пол.</p>	<p>мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>рый.</p> <p>По команде учителя учащиеся передают мяча в противоположную шеренгу. Учащиеся без мячей помогают выполняющим ловить упавшие на пол мячи.</p> <p>По команде учителя учащиеся сдают баскетбольные мячи при этом получают по 3 мяча для большого тенниса.</p>
	<p>3. Жонглирование 3 теннисными мячами.</p> <p>И.п. один мяч лежит на правой (левой) руке.</p> <p>-поочередное подбрасывание мяча из руки в руку. Высота полета мяча при каждом броске одинаковая.</p> <p>И.п. по одному мячу лежит в каждой руке.</p> <p>- поочередное подбрасывание мяча из руки в руку. После выброса первого мяча второй бросок выполняем в момент нахождения первого мяча в наивысшей точке полета. Высота полета мяча при каждом броске одинаковая.</p> <p>И.п. то же самое.</p> <p>-учащиеся выполняют предыдущее задание, но перед ловлей второго мяча делают щелчок пальцами (это движение является замещающим выброс 3-го мяча).</p> <p>И.п. в правой (левой) руке лежат 2 мяча для большого тенниса, во второй руке один мяч.</p> <p>-Учащиеся выполняют первый выброс мяча той рукой, в которой находится 2 мяча. Каждый последую-</p>	<p>1 мин.</p> <p>3-4 мин.</p> <p>3-4 мин.</p> <p>3-4 мин.</p>	<p>Локти прижаты к туловищу. Траектория полета мяча одинаковая. При опускании мяча стараемся следить за ним периферическим зрением.</p> <p>Темп медленный переходящий в быстрый. Контроль учителя за выполнением упражнения (локти прижаты к телу, высота полета мяча одинаковая при каждом броске, мячи оба мяча находятся в одной плоскости).</p> <p>Следить за траекторией полета мяча.</p> <p>Контроль учителя за выполнением упражнения (локти прижаты к телу, высота полета мяча одинаковая при каждом броске, мячи оба мяча нахо-</p>

	<p>щий выброс выполняется в момент нахождения мяча выброшенного до него в верхней точке. При потере мяча упражнение начинается заново.</p>	1 мин.	<p>дятся в одной плоскости).</p> <p>Контроль учитель за выполнение каждого движения(если ученик быстрее осваивает движение то переходит к следующему этапу, если есть сложности при выполнении движения, возвращается к предыдущему).</p> <p>По команде учителя, учащиеся сдают теннисные мячи.</p>
<p>III часть 6-8 мин.</p>	<p>1.Подвижная игра «Последний герой»</p> <p>Учащиеся встают на линию штрафного броска в колонну. У первых двух учащихся в колонне по баскетбольному мячу. Первый учащийся совершает штрафной бросок, в случае попадания мяча в кольцо он подбирает мяч и передает его в колонну первому кто находится без мяча. В случае не попадания в кольцо, он забирает подбор и продолжает бросать в кольцо пока не забудет. После того как первый в строю совершил штрафной бросок, второй участник так же совершает штрафной бросок после чего продолжает действия описанные для первого игрока. В случае если в кольцо первым попадает первый игрок то он отдав мяч встает в конец колонны, если же второй участник попал в кольцо раньше первого, то первый отдав мяч в колонну выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в игре не останется один человек. Он и становится «последним героем».</p>		<p>Учитель контролирует соблюдение правил игры.</p> <p>После завершения игры учащиеся с мячами убирают их в инвентарную.</p>
	2. Построение. Подведение итогов.	1 мин.	Оценивание учащихся, выделение лучших.
	3. Домашнее задание	30 сек.	Жонглирования тремя предметами.