**Тема: Баскетбол (обучение штрафного мяча)**

**Класс:** 7

**Цель:** формирование и развитие двигательных навыков у учащихся

**Задачи:**

**Обучающая:** обучение техники штрафного броска. Сочетание игровых приемов в баскетболе.

**Развивающая:** развитие координации, внимания, точности, скоросно-силовых качеств.

**Воспитательная:** воспитание социального отношения к занятиям физкультуры и спортом, активного образа жизни, самостоятельности.

**Оборудование и инвертарь:** баскетбольные мячи, различные майки, секундамер.

**Место проведение:** спортзал

**Время**: 45 минут

**Метод проведения:** групповая, индивидуальная, поточная, игровая

**Ход урока**

1. **Подготовидная часть (10-12 мин)**

Построение, приветствие, сообщение задач урока (1 мин). Дежурный строит класс и сдают рапорт учителю.

Ходьба на носках и пяткахв коллоне по одному с выполнением упражнении на осанку (2 мин). Держать дистанцию. Спина прямая, голову держать прямо.

Медленный бег: обычный, приставными шагами; правым, левым боком, подскоки, остановка в 2 шагапо свистку, повороты (3 мин)

В стойке б/б остановка точно по свистку, повороты грудью вперед спиной.

Комплекс специальных упражнений на развитие качеств необходимых при ловле, броске, передаче мяча (10 раз)

Ведение мяча с приседаниями, прижками (10 раз)

Подбрасываение и ловля мяча из различных положении (10 раз)

Имитация бросков в кольцо (10 раз)

1. **Основная часть. Обучение техники штрафного броска (30 мин)**
2. Штрафные броски (6 мин). При выполнении штрафных бросков встать у линии штрафного броска, сделать 2 удара в пол, глубокий вдох-выдох, и на задежке дыхания выполнить бросок. Мяч падает, партнеры контролируют технику выполнения бросающего.

Эстафета:

А) индивидуальные

Б) в парах

В) командные

Добивания мяча из-под кольца после подбора в прыжке (5 мин). На два кольца, с индивидуальной сменой позиции.

Упражнения на совершенствование техники сочетания технических приемов(6 мин).

1. Передача мяча в тройках со смены мест- в движении («восьмерка»)

А) Объяснение

Б)Показ учителя и учеников помощников

 В) выполнение учениками

**3. Заключительная часть (3 мин)**

Построение, упражнение на расслабления, подведение итогов урока.

Восстоновить дыхание. Расслабить мышцы рук. Обратить внимание на успехи учащихся, недочеты. Пожелать здоровья.