**Кандыбаев Иван Иванович**

**КГКП «Павлодарский колледж транспорта и коммуникаций», г. Павлодар, преподаватель физической культуры**

**Тема урока: Сдача контрольных нормативов по баскетболу.**

**Цель урока: Развитие и укрепление здоровья учащихся.**

**Задачи урока**

**Образовательная:**

1. **Тестирование уровня развития двигательных способностей.**

**Оздоровительная:**

1. **Развитие быстроты, рационального выполнения двигательных действий**

**Воспитательная:**

1. **Воспитание творческого интереса к занятием баскетбола**

**Дата проведения:** 16.01.2017 г.

**Время проведения:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Место проведения:** \_\_спортивный зал\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Инвентарь и оборудование:**\_\_баскетбольные мячи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно- методические указания** |
| **I**  **25'** | **Подготовительная часть**   1. Построение, приветствие 2. Сообщение задач урока 3. Игра на внимание: «Группа, смирно!» 4. Ходьба с заданием  * На носках, руки вверх * На пятках, руки в сторону * На внутренней стороне стопы, руки на пояс * На внешней стороне стопы, руки за спиной * Перекат с пятки на носок, руки за голову  1. Бег 2. Ходьба 3. Бег с заданиями  * С захлестыванием голеней назад * С высоким поднятием бедра * Приставным шагов правым боком * Приставным шагом левым боком * Зигзагом вперед * Зигзагом назад * Подскоки с ноги на ногу * Спиной вперед * Ускорения | 2’  1’  2’  3’  6’  1’  3’ | Быстро и четко  Организованно  Следить за осанкой  В среднем темпе  Медленно  Интенсивно |
| **II**    **60'**    **III**  **5'** | 1. Комплект ОРУ   И.П.- о.с., руки на пояс 1 –  наклон головы вперед 2 - и.п. 3 - наклон головы назад 4 - и.п. 5 - наклон головы вправо 6 - и.п. 7 - наклон головы влево 8 - и.п.    И.П.- о.с., руки к плечам 1-4-круговые движения рук вперед 5-8- круговые движения рук назад  И.П.- о.с., правая рука вверху 1-2- отведение прямых рук назад 3-4- смена рук с отведением    И.П.- руки перед грудью, ноги врозь 1-2- отведение согнутых рук назад 3-4- отведение прямых рук назад  И.П.- руки на пояс, ноги врозь   1-4- круговые движения туловища вправо 5-8- круговые движения туловищем влево  И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1 - наклон к правой ноге 2 - посередине 3 -наклон к левой ноге 4 - и.п.  И.П.- стойка ноги врозь, руки перед собой 1 - мах правой ногой 2 - и.п. 3 - мах левой ногой 4 - и.п.  И.П.- о.с., руки на пояс 1-10- прыжок на правой ноге 10-20- прыжок на левой ноге 20-40- прыжок на двух ногах  **Основная часть**   1. Тестирование уровня развития двигательных способностей.   *Тест №1*  Ведения мяча с изменением направления («змейкой»).По команде «На старт!» учащиеся принимает положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» учащиеся начинают бегать по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящимся на расстоянии 3м друг от друга  *Тест №2*  Челночный бег с ведением мяча 3х10 м.По команде «Марш!» ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря в руки мяч и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь.  *Тест №3*  Штрафной бросок Учащиеся разбиваются на пары. Один подает мяч, другой с линии штрафного броска выполняет броски в кольцо 5 раз подряд.  *Тест №4*  Бросок в движении. Учащиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде ученик начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита. Затем возвращается на свое место, выполняет второй бросок и т.д. (всего 5 бросков)  *Тест №5*  Передача мяча руками от груди в тройках. Учащиеся располагаются по три в 6 м напротив друг друга. По сигналу в течение 1 минуты выполняют передачи навстречу перемещаясь при этом вперед на место передающего мяч.  **2.Учебная игра**  **Заключительная часть**  1.Построение  2.Подведение итогов  3.Выставление оценок  4.Домашнее задание  5.Организованный уход из зала | 7\*  4-6 раз  6-8 раз  4-6 раз  6-8 раз  4-6 раз  6-8 раз  4-6 раз  6-8 раз  8  8  8  8  8  20  1’  1’  1’  1’  1’ | При наклонах головы в различные стороны, спину не сгибать, делать под счет.     Смотреть вперед, не наклоняться. Выполнять полный круг руками.     Руки не сгибать в локтях.   Отведения должны выполняться четко под счет, руки отводить назад, не сгибая в локтях.     Выполнять круговые движения туловища, а не тазом.   Ноги в коленях не сгибать, пальцами касаться пола.     Махи выполняют прямыми ногами. Касаться рук. Голову не наклонять, следить за осанкой.   Выпрыгивать как можно выше.  Фиксируется время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.  Оценки за норматив  «5» - 8,0 секунд  «4» - 8,2 секунд  «3» - 8,4 секунд  Оценки за норматив  «5» - 7,8 секунд  «4» - 8,0 секунд  «3» - 8,2 секунд  Фиксируется количество точных попаданий в кольцо  Оценки за норматив  «5» - 3  «4» - 2  «3» - 1  Фиксируется количество точных попаданий  Оценки за норматив  «5» - 3  «4» - 2  «3» - 1  Подсчитываются количество выполненных передач за 1 мин  «5» - 45  «4» - 42  «3» - 38  Быстро четко  Отличить самых активных уч-ся  Карточка №2 |