|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| **I** | **I. Подготовительная часть**  - Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока.  - Строевые упражнения на месте (повороты нале-во 1-2, направо 1-2, круг-гом 1-2!)  «Налево в обход по залу шагом-марш!».  - Упражнения в ходьбе с различным положением рук  - обычная;  - на носках;  - на пятках;  - на внешней , внутренней стороне стопы;  - перекаты с пятки на носок.  - Бег:  - обычный;  - змейкой; - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени;  - приставными шагами левым боком, правым боком;  - с изменением направления движения;  «Шагом марш!, упражнения на восстановление дыхания», по ходу движения разбор б/мячей.  в) Перестроение в три шеренги: «На 6, 3, на месте - рассчитайсь!»  **ОРУ**  1. Учащийся держит одной рукой сверху малый мяч, волнообразным, энергичным движением кисти посылает его вниз и ловит сверху после отскока.  2. И. п. стойка баскетболиста. Вращение мяча вокруг талии, головы, ног (вправо, влево)  3. И.п. стойка баскетболиста, мяч в правой руке на уровне колена. Вращение мяча вокруг ног «восьмёркой».  4. И.п. – руки в стороны ладонями вверх, пальцы врозь, мяч на правой ладони. Перебрасывать мяч с руки на руку.  5. И. п. стойка баскетболиста мяч на полу. Перекатывание мяча.  6. И.п. стойка баскетболиста. Мяч за головой вверху. Отпустить мяч и поймать руками внизу сзади.  7. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.  8. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его. | 15 мин.  2-3 мин.  2 мин.  5 мин.  3-4 раза  по 4 раза  10 раз    по 4 раза  по 4 раза  6 раз  6 раз  6-8 раз  6-8 раз | Организация учащихся на урок, подготовка организма к предстоящим нагрузкам. Обратить внимание на внешний вид  Одновременное, четкое выполнение упражнений.  Спина прямая, голову поднять.  Дистанция два шага.  Туловище не наклонять.   Т.Б. при беге.  Руки согнуты в локтевом суставе перед собой  Руки сзади на тазобедренном суставе.  Положение тела «Стойка баскетболиста»  По свистку поворот и бег в противоположном направлении  Руки на пояс, плечи развернуть, глубокий вдох- выдох  «6» - 6 шагов, «3» - 3 шага, «на месте» - стоят на месте  Работает только кисть.  Мяч не касается туловища, стараться удержать мяч.  Вперёд не наклоняться. На мяч не смотреть. Ловить мяч только одной рукой.  Следить за стойкой. Мяч не ронять.  Пальцы широкие. Работают кисти. Следить за стойкой.    Спина прямая. Мяч за головой.  Мяч подбрасывать над собой . высоко не подбрасывать.  Мяч подбрасывать перед собой. Не высоко. Стараться не уронить. |
| **II** | **II. Основная часть**  Совершенствование правильной технике ведения мяча:  - демонстрация техники с помощью презентации;  - показ движения в целом;  - ведение мяча на месте и в движении.  1) Повторить технику ведения мяча на месте:  - левой рукой; правой рукой;  - ведение с закрытыми глазами;  - ведение мяча с переводом с руки на руку перед собой;  - ведение мяча из различных исходных положений: в основной стойке, в полуприседе, в приседе, в седе на полу, стоя на коленях;    - уедение мяча переводом с руки на руку вокруг выставленной вперед в выпаде правой (левой) ноги;  - то же, но ведение по восьмерке вокруг обеих ног.  *Перестроение в две колоны.*  2) Совершенствование техники ведения мяча в движении:    - правой, левой рукой по прямой;    - Ведение с остановками по сигналу через 5-6 м при остановке ведение на месте.  - с изменением направления движения  (с обводкой стоек)  **Игра «Вызов номеров»**  Вдоль лицевой линии спортивного зала игроки выполняют ведение мяча на месте. У каждого игрока свой номер; на противоположной стороне зала то же самое осуществляют другие игроки под теми же номерами. В центре, на средней линии, находится предмет — флажок, кубик и т.п. Учитель, находясь у пересечения боковой и средней линии, подает сигнал, показывая карточку, на обеих сторонах которой изображен один и тот же номер. Игроки, чей номер показан, берут мяч в руки и с двух сторон бегут к предмету, стремясь быстрее его схватить. Выигрывает опередивший. | 25-27 мин.  5 мин.  7 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин.  1 мин.  2 мин.  8 мин.  3 мин.  2 мин.  3 мин.  5 мин. | Выполнение задач урока.  Обратить внимание на выполнение техники ведения мяча.  анализ правильности выполнения упражнений  Ошибка: кисть накладывается на мяч ударом (шлепком),неправильная координация работы руки и ног, ноги прямые, ведение мяча перед собой недостаточно сильным направляющим движением вперед неумение вести мяч без периодического зрительного контроля.  Отработка чувства мяча.  Перед собой (попеременное); кисть накладывается сверху – справа, посылая мяч резко вниз – влево, и сверху – слева – посылая вправо (мяч должен отскакивать под возможно большим углом);  Обратить внимание на волнообразное движение руки в лучезапястном суставе, без отрыва от мяча.  Обратить внимание на стойку игрока, не наклоняться сильно вперед, ноги могут стоять параллельно или одна впереди.  Ведение выполняется толчкообразными движениями кисти за счет сгибания и разгибания руки в локтевом суставе и мягкого, направляющего толчка пальцами.  Держать дистанцию, следить за правильностью выполнения ведения.  У стойки вести дальней рукой. |
| **III** | **III. Заключительная часть**  - Восстановление дыхания, снижение ЧСС, развитие умения чувствовать партнёра.  - Уборка инвентаря;  - Построение в шеренгу;  *Выполнение дыхательных упражнений стоя на месте.*  Учитель задаёт вопросы – дети отвечают:  - Как пыхтит тесто?  «Пых-пых-пых…»  - Как паровоз выпускает пар?  «Из-из-из…»  - Как шипит гусь?  «Ш-ш-ш…»  - Как мы смеёмся?  «Ха-ха-ха…»  - Как воздух выходит из шарика?  «С-с-с…»  - Подули на воображаемый одуванчик, лежащий на раскрытой ладони.  «Ф-ф-ф…».    *Игра с карандашами в парах – тройках*.  - Организованное завершение урока.  Подведение итогов урока.  - Какие упражнения вам наиболее запомнились?  - Какие упражнения были самыми сложными?  - Какие упражнения вызвали у вас интерес?  - Домашнее задание.  - Организованный уход из зала в класс. | 3-5 мин.  1 мин.    2 мин. | Умению чувствовать партнёра нужно и можно учить. Класс разбивается на пары или тройки лицом друг к другу. Руки вытянуты навстречу партнёру: правая к левой, левая к правой. Между ладонями партнёров – расстояние в длину карандаша, который зафиксирован между указательными пальцами встречных рук. Один из партнёров медленно начинает движения руками (разводит, поднимает вверх, сводит, вращает, выполняет наклоны, приседания и т. д.) Другой старается следовать за каждым движением, не нарушая его слаженности, как в зеркальном отражении. Главное – не уронить карандаши и по возможности сохранить их горизонтальное положение. Дети сами придумывают движения, ведь физкультура должна быть развивающей.  Отметить активность детей, старание, большое желание научиться выполнять упражнения красиво, правильно.  - подтягивание из виса (мальчики);  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). |