

## Ход урока

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Методические рекомендации
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь	<p>1. Построение. Рапорт дежурного. Приветствие.</p> <p>2. Сообщение темы урока, целей, постановка задач урока.</p> <p>3. Проверка домашнего задания.</p> <p>Передвижения: - ходьба на носках; - ходьба на пятках; - перекаты с пятки на носок; - подскоки вверх, круговое движение кистей в замке; - передвижение приставными шагами в стойке баскетболиста правым и левым боком. ОРУ в ходьбе - И. п. – руки перед грудью, согнутые в локтях. 1-2 – отведение приведение рук, согнутых рук 3-4 – отведение приведение</p>	<p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15-20 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>8-12 раз</p>	<p>Построение в шеренгу по росту, обратить внимание на форму для занятий обучающихся.</p> <p>Научить правильному выполнению передачи мяча в баскетболе двумя руками от груди, разучивание и совершенствование техники ведения мяча, эстафета «Попади в кольцо»</p> <p>Вопросы: Кто придумал игру баскетбол? Что означает слово «баскетбол»? Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным? Какой способ передачи мяча в баскетболе является основным, позволяющим быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние?</p> <p>Руки вверх, следить за осанкой</p> <p>Руки за спину, вперед не наклоняться</p> <p>Перекаты мягкие</p> <p>По сигналу менять стойку, следить за правильным положением рук и ног.</p> <p>Руки на уровне груди, не опускать вниз.</p>
12 минут			

	<p>прямых рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- И. п. – правая рука вверху, левая внизу</li> <li>1-2 – рывки руками</li> <li>3-4 – смена рук.</li> <li>- Круговые движения в плечевых суставах;</li> <li>- Круговые движения в локтевых суставах;</li> <li>- Наклоны на каждый шаг;</li> <li>- Выпады на каждый шаг со скручиванием туловища вправо и влево;</li> <li>- Легкий бег с прыжками, через одного, вверх на баскетбольное кольцо</li> </ul>	<p>8-12 раз</p> <p>1-4 вперед 5-8 назад 1-8 раз</p> <p>8-12 раз</p> <p>8-12 раз</p> <p>4 мин.</p>	<p>Руки прямые.</p> <p>Руки прямые, максимальная амплитуда вращения.</p> <p>Держать дистанцию 2 шага, ноги прямые.</p> <p>Корпус держать прямо, темп медленный.</p> <p>Дистанция 2 шага</p>
<b>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь</b> <b>24</b> <b>минуты</b>	<p>Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди: Рассказ.</p> <p>Показ.</p>	<p>1 мин.</p> <p>30 сек.</p> <p>2 мин.</p>	<p>- Не выставлять пальцы вперед навстречу летящему мячу;</p> <p>- Не передавать мяч резко с близкого расстояния;</p> <p>- Не передавать мяч, если его не видит партнер.</p> <p>Встречая летящий мяч, нужно выпрямить руки вперед. Кисти, с широко расставленными пальцами, образуют воронку.</p> <p>В момент касания ладоней</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мяч захватывается кончиками пальцев;</li> <li>- локти сгибаются;</li> <li>- мяч подтягивается к груди;</li> <li>- одновременно сгибаются ноги;</li> <li>- выполняется круговое движение мяча возле груди;</li> <li>- распрямляя руки и ноги, мяч передается от груди партнеру.</li> </ul> <p>Выполнять показ качественно, темп – медленный.</p>

	<p>Имитация.</p> <p>Практическое выполнение:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча двумя руками от груди;</li> <li>2. Передача мяча двумя руками от груди с исправлением ошибок;</li> <li>3. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола;</li> <li>4. Передача мяча двумя руками от груди с исправлением ошибок.</li> </ol> <p>Ведение мяча в движении, совершенствование</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча правой, левой рукой вокруг стоек, ведение по гимнастической скамье, возвращение на место, передача мяча партнеру;</li> <li>2. Ведение мяча правой, левой рукой приставными шагами правым (левым) боком, спиной вперед вокруг стоек, возвращение на место, передача мяча партнеру.</li> </ol>	<p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>4,30 мин.</p>	<p>Выполнение упражнения без мяча.</p> <p>Повернуться лицом друг к другу в шеренгах. Упражнения начинать и заканчивать по сигналу.</p> <p>Сохранять стойку баскетболиста. Обратить внимание, чтобы кисти рук располагались на поверхности мяча. Мяч толкать, а не шлепать.</p>
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С	<p>Эстафета «Попади в кольцо»</p> <p>Класс делится на две команды, и строятся в колонну по одному в 5-6 метрах от баскетбольного щита. По сигналу учителя первый игрок ведет к щиту, останавливается в 3-4 шагах от него и бросает мяч в кольцо. Затем ловит мяч и передает его следующему в колонне игроку.</p> <p>Рефлексия:</p> <p>Построение в шеренгу</p> <p>Игра на внимание</p> <p>«Запрещенное движение».</p> <p>Под музыку с началом каждого такта обучающиеся повторяют</p>	<p>4 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Игра начинается только по сигналу учителя.</p> <p>Команда - победительница определяется по двум показателям: 1. Умению каждого играющего вести уверенно мяч</p> <p>2. Количество заброшенных мячей</p> <p>Упражнения выполняются под музыку.</p> <p>Выигрывает тот, кто не сделает ни одного шага</p>

Т ь 9 минут	<p>движения, которые показывает учитель. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, делает шаг вперед и продолжает игру.</p> <p>Подведение итогов урока при помощи самооценки.</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Техника передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Правила игры в мини-баскетбол.</p> <p>Организованный выход из зала</p>	2,45 мин.	<p>вперед.</p> <p>Определить, что получилось на уроке, а над чем нужно работать.</p> <p>Имитация передачи.</p>
----------------------	--	-----------	--