

Ход урока

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

	прямых рук. - И. п. – правая рука вверх, левая внизу 1-2 – рывки руками 3-4 – смена рук. - Круговые движения в плечевых суставах; - Круговые движения в локтевых суставах; - Наклоны на каждый шаг; - Выпады на каждый шаг со скручиванием туловища вправо и влево; - Легкий бег с прыжками, через одного, вверх на баскетбольное кольцо	8-12 раз 1-4 вперед 5-8 назад 1-8 раз 8-12 раз 8-12 раз 4 мин.	Руки прямые. Руки прямые, максимальная амплитуда вращения. Держать дистанцию 2 шага, ноги прямые. Корпус держать прямо, темп медленный. Дистанция 2 шага
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь 24 минуты	Инструктаж по технике безопасности. Передача мяча двумя руками от груди: Рассказ. Показ.	1 мин. 30 сек. 2 мин.	- Не выставлять пальцы вперед навстречу летящему мячу; - Не передавать мяч резко с близкого расстояния; - Не передавать мяч, если его не видит партнер. Встречая летящий мяч, нужно выпрямить руки вперед. Кисти, с широко расставленными пальцами, образуют воронку. В момент касания ладоней - мяч захватывается кончиками пальцев; - локти сгибаются; - мяч подтягивается к груди; - одновременно сгибаются ноги; - выполняется круговое движение мяча возле груди; - распрямляя руки и ноги, мяч передается от груди партнеру. Выполнять показ качественно, темп – медленный.

	Имитация.	3 мин.	Выполнение упражнения без мяча.
	Практическое выполнение:	2 мин.	Повернуться лицом друг к другу в шеренгах.
	1. Передача мяча двумя руками от груди;	2 мин.	Упражнения начинать и заканчивать по сигналу.
	2. Передача мяча двумя руками от груди с исправлением ошибок;	2 мин.	
	3. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола;	2 мин.	
	4. Передача мяча двумя руками от груди с исправлением ошибок.	2 мин.	
	Ведение мяча в движении, совершенствование		Сохранять стойку баскетболиста. Обратить внимание, чтобы кисти рук располагались на поверхности мяча. Мяч толкать, а не шлепать.
	1. Ведение мяча правой, левой рукой вокруг стоек, ведение по гимнастической скамье, возвращение на место, передача мяча партнеру;	4 мин.	
	2. Ведение мяча правой, левой рукой приставными шагами правым (левым) боком, спиной вперед вокруг стоек, возвращение на место, передача мяча партнеру.	4,30 мин.	
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С	Эстафета «Попади в кольцо» 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. Рефлексия: Построение в шеренгу Игра на внимание «Запрещенное движение». Под музыку с началом каждого такта обучающиеся повторяют	4 мин. 2 мин.	Игра начинается только по сигналу учителя. Команда - победительница определяется по двум показателям: 1. Умению каждого играющего вести уверенно мяч 2. Количеству заброшенных мячей Упражнения выполняются под музыку. Выигрывает тот, кто не сделает ни одного шага

<p>Т Б</p> <p>9 минут</p>	<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. Домашнее задание: Техника передачи мяча двумя руками от груди. Правила игры в мини-баскетбол.</p> <p>Организованный выход из зала</p>	<p>2,45 мин.</p> <p>15 сек.</p>	<p>вперед.</p> <p>Определить, что получилось на уроке, а над чем нужно работать.</p> <p>Имитация передачи.</p>
-----------------------------------	---	---------------------------------	--