|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **План – конспект****урока по теме:****«Баскетбол».**  **Цель урока:** обучение броску мяча в движении с двух шагов.**Задачи урока:**1. Обучить технике выполнения броска в движении с двух шагов.2. Развивать основные физические качества посредством упражнений с мячом.3. Воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку, аккуратность. **Инвентарь:** баскетбольные мячи, гимнастическая скамейка.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1 |  Вводно – подготовительная часть | Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока.Строевые упражнения.Ходьба:1. На носках.2. На пятках.3. Перекатом с пятки на носок.4. На внешней стороне стопы.5. На внутренней стороне стопы.6. Полуприсед.7. Полный присед.Бег и его разновидности:1. Бег.2. Бег с высоким подниманием бедра.3. Бег со сгибанием голени назад.4. Бег приставным шагам.5. Бег спиной вперед. | 2 мин2 мин4 мин | тянемся вверх;спинаровная;руки на поясе;спинаровная;соблюдаем дистанцию;колено выше;спинаровная;смотрим через левое плечо; |
|  |  | ОРУ в движении: - рывки руками в стороны; - маховые вращения рук; - с поворотами корпуса;- ходьба с маховыми движениями ног;- наклоны вперед;- прыжки на двух ногах.  | 4 мин | руки прямые;спина ровная;ноги выше;колени не сгибать |
| 2 |  Основная часть | Упражнения с мячом на месте:- подбросить мяч вверх, сделав хлопок перед собой и сзади;- подбросить мяч вверх, упор присев и встать, затем поймать мяч;- подбросить мяч вверх, сделав оборот на 360 градусов;Ведение мяча:- ведения мяча правой рукой на месте;- ведения мяча правой рукой шагом;- ведения мяча правой рукой бегом;- ведения мяча левой рукой на месте;- ведения мяча правой рукой шагом;- ведения мяча левой рукой бегом;Игра «Выбей мяч». | 3 мин5 мин | стараться не те-рять мяч;быстро выпол-нить упор при-сев;следить за мячом;ведение выпол-няем без зри-тельного конт-роля;выполняем упражнение по прямойведение выпол-няем без зри-тельного конт-роля; |
|  |   | Передачи мяча:- передача мяча двумя руками от груди на месте;- передача мяча двумя руками от груди об пол на месте;- передача мяча двумя руками из-за головы на месте;- передача мяча двумя руками от груди приставными шагами в движении;- передача мяча двумя руками от груди в движении;Обучение технике выполнения броска в движении с двух шагов:- с гимнастической скамейки;- с места;- в движении. | 8 мин14 мин | При передачи мяча делаем шаг правой ногой впередПри получении мяча отступаем назадЛевая нога на скамейкеДвижение с правой ноги |
| 3 |  Заключительная часть |  Игра на внимание.Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия.Домашнее задание. | 3 мин | Указание характерных ошибок, положительных моментов.Выявление наиболее отличившихся.  |

Учитель физической культуры Воскобойник Г.В. |