|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 мин  2 мин  4 мин | тянемся вверх;  спина  ровная;  руки  на поясе;  спина  ровная;  соблюдаем дистанцию;  колено  выше;  спина  ровная;  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 мин  5 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 прямой  ведение 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 мин  14 мин | При передачи мяча делаем шаг правой ногой вперед  При получении мяча отступаем назад  Левая нога на скамейке  Движение 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. |