**Задачи:**

*Образовательные*:

* обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении;
* обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой;
* развитие двигательных качеств посредством эстафет, с элементами баскетбола и игры в баскетбол.

*Оздоровительные*:

* формирование правильной осанки;
* обучение правильному дыханию при выполнении упражнений во время бега, ОРУ.

*Воспитательные*:

* воспитание умения выполнять коллективные действия.
* воспитание чувства ответственности за порученное задание.

**Инвентарь**: баскетбольные мячи, секундомер, свисток, стойки.

**Ход урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно–методические указания** |
| **Подготовительная часть** | **12 мин.** |  |
| 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока |  | Лопатки сведены, смотреть вперед, наличие с/формы, обуви, выявление больных |
| 2. Ходьба, её разновидности с изменением положения рук:  – на носках руки в стороны; – на пятках руки за голову; – перекат с пятки на носок | **2 мин.** | Следить за положением осанки, голову держать прямо, не сутулиться. Следить за дыханием.  Переход на обычную ходьбу. Команда: "Обычной ходьбой – МАРШ!" |
| 3. Бег в среднем темпе.  – приставными шагами левым боком вперед; – приставными шагами правым боком вперед;  – обычный бег с переходом на ходьбу | **2 мин.** | Равнение в колонне, соблюдать дистанцию.  Следить за правильностью выполнения приставного шага, нога ставится с носка, руки на поясе, следить за положением туловища во время бега |
| 4. Построение для проведения ОРУ. |  |  |
| Исходное положение – ноги на ширине плеч; 1–2–3 – подняться на носки, руки вперед вверх; 4 – исходное положение | **4–6 раз** | Вдох. Выдох |
| Исходное положение – основная стойка; 1–2 – руки дугами вперед вверх, правую ногу назад на носок; 3–4 – исходное положение | **6–8 раз** | Подняться на носки – выше. |
| Исходное положение – основная стойка, руки к плечам; 1–4 – круговые вращения руками вперед; 5–8 – то же самое назад | **6–8 раз** | Круг выполняется по полной амплитуде |
| Исходное положение – основная стойка, правая рука вверху, левая внизу; 1–2 – отведение правой;  3–4 – то же самое левой | **6–8 раз** | Руки прямые |
| Исходное положение – основная стойка, руки к плечам; 1–4 – круговые вращения руками вперед; 5–8 – то же самое назад | **6–8 раз** | Круг выполняется по полной амплитуде |
| Исходное положение – основная стойка, правая рука вверху, левая внизу; 1–2 – отведение правой;  3–4 – то же самое левой | **6–8 раз** | Руки прямые |
| Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1–2 – наклон туловища вправо; 3–4 – то же влево | **6–8 раз** | Лопатки сведены, локти точно в стороны, спину держать ровно. |
| Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 – наклон к левой; 2 – наклон вперед; 3 – наклон к правой; 4 – исходное положение | **6–8 раз** | Ноги не сгибать |
| Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках; 1–4 – на левой; 5–8 – на правой | **4–5 раз** | Прыжки выполнять мягко на носках |
| **Основная часть** | **30 мин.** |  |
| 1. Обучение ловли и передачи мяча на месте | **8 мин.** | Построение в две шеренги. Учитель демонстрирует несколько способов передачи мяча на месте в сочетании краткого, но доступного пояснения |
| – имитация ловли и передачи мяча; |  | Правильно поставить ноги (носки стоп направлены вперед), колени согнуты.  Руки согнуты, кисти направлены вперед в стороны. |
| – передача двумя руками от груди – ловля двумя руками; |  | При ловле руки вытянуть, ловить мяч пальцами, согнуть руки в локтях, мяч к груди. |
| – передача мяча двумя руками с отскоком от пола – ловля двумя руками. |  | Ловля после отскока: больше согнуть ноги, руки направлены вниз – вперед, кисти рук образуют "воронку" для получения мяча |
| 2. Обучение технике ведения мяча | **8 мин.** | Ведение – продвижение игрока с мячом, ударяя мяч об пол одной или поочередно двумя руками (дриблинг).  Приспосабливать вид и скорость ведения мяча к ситуации |
| Учитель демонстрирует правильность выполнения ведения мяча, положение при касании мяча и управление мячом. |  | В сочетании с кратким, и доступным пояснением |
| – правой и левой рукой;  – с изменением направления; – с изменением высоты отскока; – с изменением скорости. |  | Существенные ошибки при выполнении ведения мяча: кисть руки накладывается на мяч ударом (шлепком); неправильная координация работы рук и ног, неумение управлять мячом без постоянного зрительного контроля |
| 3. Развитие двигательных качеств. Эстафеты: – учащиеся строятся в две колонны. По сигналу выполняют ведение мяча правой рукой приставными шагами левым боком вперед, добегая до стойки, меняют руку и продолжают ведение левой правым боком вперед, следующий участник получает мяч и повторяет то же самое. | **10 мин.** | Обратить внимание на положение кисти при ведении мяча левой рукой |
| – команды строятся в колонну по одному в противоположных сторонах зала. Впереди каждой колоны четыре игрока на расстоянии  1–1,5 м друг от друга. По сигналу первый участник каждой колонны ведет мяч, обводя каждого играющего. Возвращается т. о. назад и передает мяч |  | Ведение мяча можно выполнять правой и левой рукой, прикрывая мяч от пассивно или активно стоящего игрока |
| Варианты игры:  – после обводки игроков выполнить три передачи от стенки; – после обводки игроков выполнить бросок по кольцу; – после обводки игроков выполнить три передачи от стенки и бросок по кольцу |  | Ведение мяча можно выполнять то правой, то левой рукой, со зрительным контролем либо без него |
| Заключительная часть | **3 мин.** |  |
| Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока. Объявить и выставить оценки за урок. Домашнее задание. Организованный уход из спортивного зала |  | Отметить лучших, активных учащихся. |