**Поурочный план 5 класс**

**Тема урока:** Веселые старты с применением баскетбольного мяча.

**Цель урока:** Веселые старты с применением баскетбольного мяча.

**Задачи:**

1. Веселые старты с применением баскетбольного мяча.

2.Развитие координации, прыгучести, быстроты.

3. Воспитание активности, внимательности, коллективизма.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, кегли, свисток.

**Время проведения:** 10.20-11.00

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | Дозировка | Метод указание |
| 1  1.1  1.2  2.  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Построение , сообщение задач.  ОРУ  Ходьба  -на носках  -на пятках  -на внутренних своды стопы  -на внешних своды стопы  Бег  1) по прямой  2)змейкой  3) лицом вперед  4) спиной вперед  5)приставными шагами  Основная часть  1.Ведение мяча змейка.  2.передачи мяча друг друга.  3.Бросок мяча с штрафного броска.  4.Эстафета с мячом.  5.Челночный бег.  3) Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.  Заключительная часть.  Построение, подведение итогов урока | 5 мин  5 мин  25 мин  5 мин | Обратить внимание на правильную осанку.  Обратить внимание на правильное выполнение.  Домашнее задание. |