**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 |
| 11.11.22.2.12.22.3 | Подготовительная часть Построение , сообщение задач.ОРУХодьба-на носках-на пятках-на внутренних своды стопы-на внешних своды стопыБег1) по прямой2)змейкой3) лицом вперед4) спиной вперед5)приставными шагамиОсновная часть1.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 мин5 мин25 мин5 мин |  Обратить внимание на правильную осанку.Обратить внимание на правильное выполнение.Домашнее задание. |