**Тема урока:**Вырывание и выбивание мяча.

**Задачи урока:**

1. **Образовательные:** обучение технике выбивания и вырывания мяча, ловли и передачи мяча на месте и в движении, технике перемещений, ведению мяча в игре в баскетбол.

2.      **Развивающие:** развитие координации, силы, внимания, быстроты, повышение функциональных возможностей организма.

3.      **Воспитательные:** воспитание трудолюбия, коллективизма, активности.

**Тип урока:**  обучающий.

**Метод проведения:**  групповой, индивидуальный, поточный, игровой, фронтальный (с элементами круговой тренировки).

**Место проведения:**  спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:**  баскетбольные мячи, стойки.

**Время проведения:** 10:55 – 11:40.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ**  **(организационно-методические указания)** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **I** | **Вводно-подготовительная** | **15 мин.** |  |
|  | 1. Построение, сообщение задач | 2мин.  1 мин. | Обратить внимание на форму, обувь. Дежурный строит класс, подаёт команды: «Класс! Равняйсь! Смирно! По порядку номеров рассчитайся!» - и сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку |
|  | 1. Техника безопасности при игре в баскетбол. |  | Напомнить:    Как ловить мяч;¬    Как вести себя во время игр¬    Не толкаться, не ставить подножки, быть внимательным.¬ |
|  |
| 3.Строевые упражнения. Выполнение команд : «Направо!», «Налево!», «Кругом!» | 1мин. | Следить за правильностью выполнения команд. |
|  |  |  |
|  | 4. Ходьба:  1) на носках;  2) на пятках;  3) ходьба - остановка прыжком - ходьба | 1 мин.  20с.  20с.  20с. | Следить за осанкой. |
|  | 4. Бег равномерный  1) с высоким подниманием бедра;  2) приставными шагами;  3) с захлёстыванием голени назад;  4) на носках;  5) с прямыми ногами;  6) прыжками | 2 мин.  20с.  20с.  20с.    20с.  20с.  20с. | Следить за работой стоп, сгибанием коленных и тазобедренных суставов при остановке и повороте. Следить за дыханием.    Следить за осанкой при выполнении беговых упражнений. |
|  | 5.  О.Р.У.  а) и.п. Основная стойка. Круговые вращения шеей вправо и влево  б) и.п. Основная стойка. Руки к плечам 1,2,3,4 – круговые движения плечами назад,  1,2,3,4 – круговые движения плечами вперёд  в) и.п. Основная стойка. Правая рука вверх, левая вниз. Выполнить рывки руками.  г) и.п. Основная стойка. Руки перед грудью Выполнить рывки руками.  д) и.п. Основная стойка. Кисти рук в замок . Выполнить вращение кистями рук.  е)и.п.Основная стойка. Руки за голову. Повороты вправо и влево.  1,2 – повороты вправо,  3,4 – повороты влево.  ж)и.п. Ноги на ширине плеч. Наклоны вперёд, назад, вправо, влево.  з) и.п.Ноги на ширине плеч. Круговые движения туловищем вправо и влево.  и)и.п.Ноги на ширине плеч. Руки впереди. Махи ногами.  1,3 – мах правой ноги к левой руке,  2,4 – мах левой ноги к правой руке.  к)и.п.Ноги на ширине плеч. Наклоны, коснуться руками пола и подняться на носочки как можно выше  1,2, 3 – наклон,  4 – выпрямиться, поднимаясь на носочках как можно выше.  л)и.п. Основная стойка. Приседание на правую и левую ногу  1,2 – присед на правую ногу,  3,4 – присед на левую ногу.  м)и.п. Основная стойка. Прыжки на правой, левой ноге, на двух ногах. | 5 мин.  по 5 раз      4 -5 раз    4 – 5 раз    по 4 – 5 раз      5 – 6 раз      10 раз          по 5 – 6 раз    5 – 6 раз    по 5- 6 раз    по 5- 6 раз          5 – 6 раз              по 5раз          по 10 раз | Следить за осанкой , за правильностью выполняемых упражнений, за дыханием. |
| **II** | **Основная** | **26 мин** |  |
|  |  |  |  |
|  | 1. Передачи мяча в парах на месте:  1) двумя руками от груди;  2) правой рукой от плеча;  3) левой рукой. | 5 мин.    1 мин.  30с.  30с. | Класс перестроить в 2 шеренги в своих парах с одним мячом на двоих учеников. |
|  | 2.Перехват мяча:  1)передача мяча в стену:  а)защитник располагается сбоку нападающего;  б)защитник располагается сзади нападающего;  2)передача мяча в парах, защитник сбоку линии передачи    3)игра «Собачка» | 5 мин. | Упражнения выполняются в тройках   1. а)   б)    2)  Обратить внимание на выбор момента для перехвата мяча, готовность ног для рывка и готовность рук и кистей для ловли мяча.  Игра проходит в кругу. В центре круга находится один игрок. Стоящие по кругу, передают мяч друг другу в различных направлениях, а стоящий в кругу старается перехватить передачу и овладеть мячом. Потерявший мяч при передаче, становится в круг. |
|  | 4. Обводка пассивного защитника по кругу. | 3 мин. | Первые номера обводят, а вторые перестраиваются через одного на 2 шага вперед (затем наоборот). |
|  | 5. Ведение 2 шага- бросок в кольцо:  1) правой рукой;  2) левой рукой | 8 мин. | Упражнение выполняется в тройках. На команду учеников попасть 10 раз, потом по сигналу учителя переход к другому кольцу, против часовой стрелки; левой рукой ведение – бросок ученики выполняют с левой стороны щита, переходы против часовой стрелки. |
|  | 6. Эстафета:  1) обводка стоек;  -левой рукой;  -правой рукой;  2)ведение, бросок в кольцо | 5 мин. | Класс разделить на 2 команды. |
| **III** | **Заключительная** | **4 мин.** |  |
|  | 1.Ходьба по залу на носках, на пятках. Упражнения на восстановление дыхания. | 1 мин. | Следить за осанкой, за правильным дыханием. |
|  | 1. Строевые упражнения 2. Построение. .Подведение итогов урока, выставление оценок, д/з, организованный уход в раздевалку. | 2 мин.  1 мин. | Следить за осанкой, за правильным дыханием, за правильностью выполнения команд. |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |