**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 равномерный1) 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 влевоб) и.п. Основная стойка. Руки к плечам 1,2,3,4 – круговые движения плечами назад,1,2,3,4 – круговые движения плечами вперёдв) 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 выше1,2, 3 – наклон,4 – выпрямиться, поднимаясь на носочках как можно выше.л)и.п. Основная стойка. Приседание на правую и левую ногу1,2 – 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 раз4 -5 раз4 – 5 разпо 4 – 5 раз5 – 6 раз10 разпо 5 – 6 раз5 – 6 разпо 5- 6 разпо 5- 6 раз5 – 6 разпо 5разпо 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 передачи3)игра «Собачка» | 5 мин.   | Упражнения выполняются в тройках1. 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. |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |