|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема:** Техника владения мячом, ведение мяча  **Цели и задачи:** обучить технике владения и ведения мячом. Развивать двигательные действия, доведя их до двигательного навыка. Воспитывать интерес к занятиям физической культуры и спортом, чувства товарищества, дисциплинированность. **Группа:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Дата проведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Место проведения:** спортивный зал КГУ АТК №8.  **Метод проведения:** рассказ, наглядный, практическое выполнение.  **Время проведения:** 90 минут.  **Инвентарь:** баскетбольные мячи.  **ХОД УРОКА** | | | | | |
| **№** | Содержание урока | Дозировка | О.М.У. | |
| **1.**  **Вводная часть.**  **20 минут.** | 1. Построение:   Рапорт дежурного.  Сообщение задач урока.  Строевые упражнения   1. Ходьба:   - обычная  -на носках, руки вверх  -на пятках, руки на пояс  -на внешней стороне стопы, руки на пояс  -на внутренней стороне стопы, руки на пояс  -перекат с пятки на носок, руки за головой  - в полуприседе, руки перед собой  - полный присед, руки за головой  3. Бег:  - обычный  - с изменением направления  - ускорение  4. ОРУ в движении  5. Ходьба:  - на восстановление  6. ОРУ на месте. | 5 минут  5 упр.  20 метров  20 метров  20 метров  20 метров  20 метров  20 метров  20 метров  20 метров  7 минут  5-10 упр.  16-20 упр. | « Становись!»  Приветствие класса, обратить внимание на внешний вид.  Спина прямая, ладони во внутрь, смотрим вверх-вперед, руки прямые.  Поднимаемся на носок, локти разведены  Спина прямая, дистанция 2 шага.  Бег в среднем темпе, следить за скоростью направляющего.  Упр.выполнять качественно.  Руки вверх подняли вдох, опустили выдох.  На счет 1-2 вдох задержать дыхание, 3-4 выдох.  Выполнять под счет, следить за качеством выполнения. | |
| **2.**  **Основная часть.**  **60 минут.** | 1. Постукивание мяча на месте   - правой рукой  - левой рукой   1. Ведение мяча шагом.   - правой рукой  - левой рукой  3. Ведение мяча бегом.  - правой рукой  - левой рукой  4. Быстрое ведение с остановкой.  5. Учебная игра | 5 мин.  10 мин.  10 мин.  10 мин.  25 мин. | | При постукивание мяча касаемся 1-ми фалангами пальцев, мяч расположен сбоку, никак не перед собой.  Мяч ведем сбоку, прикрывая его корпусом, ведение 1-ми фалангами пальцев.  Следить за проносами и высотой ведения  Ведение бегом, остановка прыжком, мяч зажимаем у груди двумя руками, и вращаемся на месте не отрывая опорной ноги. Мяч прикрываем корпусом.  Следить за исполнением ведения, разученной техникой. |
| **3.**  **Заключительная часть.**  **10 минут.** | 1. Построение:   - оглашение типичных ошибок.  - похвалить отличившихся  - выставление оценок |  | | Огласить типичные ошибки каждого.  Выделить отличившихся, поставить их в пример.  Выставить оценки, дать домашнее задание. |