|  |
| --- |
| **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 упражнения1. 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 головой3. Бег: - обычный- с изменением направления- ускорение4. ОРУ в движении5. Ходьба: - на восстановление6. ОРУ на месте. | 5 минут5 упр.20 метров20 метров20 метров20 метров20 метров20 метров20 метров20 метров7 минут5-10 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 разведеныСпина 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 рукой1. Ведение мяча шагом.

- правой рукой- левой рукой 3. Ведение мяча бегом. - правой рукой- левой рукой4. 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 веденияВедение 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. |