

Конспект урока

Задачи урока:

Обучение технике перемещений, индивидуальным защитным действиям, технике передачи одной рукой от плеча в движении.

Развитие координации, быстроты.

Воспитание коллективизма, трудолюбия, активности и самостоятельности.

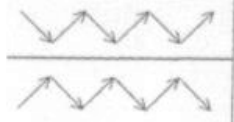
Тип урока: обучающий.

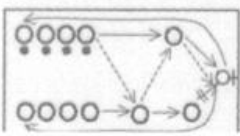
Метод проведения: индивидуальный, групповой, игровой.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Время проведения: 11.15-12.00.

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
1	2	3	4
I	Вводная	8 мин	
	1. Построение, сообщение задач	1 мин	Дежурный строит класс и сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку
	2. Подвижная игра «Перестрелка»	7 мин	См. Приложение II. И фа проводится 4-6 мячами
II	Основная	30 мин	
	1. Перемещения приставными шагами: 1) левым, правым боком; 2) лицом вперед в левосторонней, правосторонней стойке;	10 мин	Упражнение выполняется поточно по диагоналям, обратить внимание на работу рук и ног.
	3) спиной вперед в правосторонней, левосторонней стойке; 4) взаимодействие 1 x 1 (защитник - нападающий)		 <p>Девочки работают на левой половине площадки, мальчики работают на правой стороне площадки. Упражнение выполняют в среднем темпе. Обратить внимание на соблюдение дистанции защитником при держании нападающего без мяча</p>

	2. Передачи одной рукой от плеча в парах в движении: а) правой рукой - от плеча; б) левой рукой - от плеча с отскоком от пола	10 мин	 <p>После выполнения броска, подбора мяча возвращаются обратно за боковыми линиями, поменявшись местами. Обратить внимание</p>
	3. Игра «Салки с передачей»	10 мин	<p>Начинают передачу два игрока (выполнять передачу в движении, используя двухшажную технику). Коснуться мячом убегающего ученика.</p> <p>Кого осаливают, тот присоединяется к догоняющим. Заканчивается игра, когда всех убегающих игроков поймают: на одной половине площадки - мальчики, девочки - на другой</p>
III	Заключительная	7 мин	
	1. Прыжки вверх с доставанием мяча: 1) с двух шагов; 2) ускорение 2 шага: а) прямо; б) с левой стороны; в) с правой стороны	5 мин	<p>Подвешиваются мячи на различные высоты, учеников перестраивают в группы с примерно одинаковым ростом. На кольца работают по 2-3 ученика. С правой стороны выполнять шаги: правой-левой ногой, доставая мяч правой рукой. С левой стороны: левой-правой ногой, доставая мяч</p>
	2. Построение, подведение итогов	2 мин	<p>Домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа: мальчики 12 раз x 3 серии; девочки 10 раз x 3 серии</p>