

по баскетболу

Задача урока:

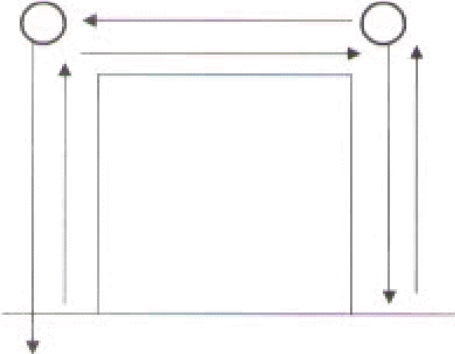
1. Обучение технике сочетания приемов игры в баскетбол, организации тактических действий быстрого прорыва 5х5.
2. Развитие скоротечно-силовых качеств, быстроты, координации.
3. Воспитание коллективизма, активности, самостоятельности.

Тип урока: обучающий.

Метод проведения: групповой, поточный, игровой, самостоятельный.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

№	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	Вводная	5	
	1. Построение, сообщение задач	1	Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку.
	2. Ведение 2 шага, бросок, подбор.	4	Каждый ученик разминается самостоятельно, выполняя технические элементы.
2	Основная	35	
	1. Перемещения по квадрату 6х5:	5	Каждый ученик выполняет упражнение на время, засеченное секундомером. Оценивается техническое выполнение
	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ускорение лицом вперед;</li> <li>2) Приставные шаги правым боком;</li> <li>3) Бег спиной (наступить ногой на линии);</li> <li>4) Ускорение лицом вперед;</li> <li>5) Приставными шагами левым боком;</li> <li>6) Бег спиной;</li> </ol>		
	2. Комбинированное упражнение:	10	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ведение правой рукой, 2 шага, бросок правой рукой от плеча;</li> <li>2) Подбор мяча прыжком, поворот на <math>180^{\circ}</math>, ведение левой рукой вокруг техочковой зоны;</li> <li>3) 2 шага, бросок левой рукой;</li> <li>4) Подбор мяча, поворот влево на <math>180^{\circ}</math>, ведение правой рукой к боковой линии;</li> <li>5) Обводка трех стоек правой, левой, правой рукой, применяя перевод перед собой;</li> <li>6) Остановка прыжком на расстоянии 3.5-4 м от щита, бросок с места (в прыжке)</li> </ol>		
	3. Двухсторонняя игра 5x5	20	
3	Заключительная	5	
	1. Штарфные броски	2	Один ученик выполняет 10 бросков, другой подает мяч
	2. Построение, подведение итогов четверти	3	