Конспект урока по баскетболу.

Тема урока :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Метод. указания |
| 1 | Подготовительная часть:  1)построение, приветствие  2)разминка:  -ходьба на носках  -ходьба на пятках  -ОРУ в движении  -вращение в кистевом суставе  -легкий бег  -специальные беговые упражнения:  бег с высоким подниманием бедра  бег с захлестыванием голени  бег приставными шагами  ускорение  -упражнения в командах с мячом:  поочередно передаем мяч товарищу с правой и с левой от себя стороны;  две команды, ведение мяча кто быстрее. | 1 мин  10-15 мин | Руки вверх, ноги прямые  Спина прямая  Колени выше, ноги работают чаще  Корпус чуть наклонен вперед, руки работают активно  Руки в стороны, выпрыгиваем выше  Как можно быстрее преодолеть прямую  Упражнения выполняются в колоннах на скорость |
| 2 | Основная часть:  1)обучение технике выполнения:  -показ, рассказ  -обучение исходному положению | 20-25 мин | Показать и рассказать технику |
| 3 | Заключительная часть:  1)игра:  2)подведение итогов урока | 5 мин |  |

Выполнили: Заиграева Юлия, Пташкина Анастасия.

Студенты 4 курса ФФК