Конспект урока по баскетболу.

Тема урока :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание  | Дозировка | Метод. указания |
| 1 | Подготовительная часть:1)построение, приветствие2)разминка:-ходьба на носках-ходьба на пятках-ОРУ в движении-вращение в кистевом суставе-легкий бег-специальные беговые упражнения:бег с высоким подниманием бедрабег с захлестыванием голенибег приставными шагамиускорение-упражнения в командах с мячом: поочередно передаем мяч товарищу с правой и с левой от себя стороны;две команды, ведение мяча кто быстрее. | 1 мин10-15 мин | Руки вверх, ноги прямыеСпина прямаяКолени выше, ноги работают чащеКорпус чуть наклонен вперед, руки работают активноРуки в стороны, выпрыгиваем вышеКак можно быстрее преодолеть прямуюУпражнения 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