

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
1	Вводная часть 1. Построение, сообщение задач урока. 2. Ходьба: 1) на носках, руки на поясе; 2) на пятках, руки за спину; 3) на внешних сводах стопы, руки к плечам; 4) на внутренних сводах стопы, руки за голову 3. Бег в равномерном темпе. 4. ОРУ на месте: 1) наклоны головы влево, вправо ; 2) круговые вращения согнутых рук ; 3). наклоны туловища влево ,вправо ; 4) выпады правой, левой ногой ; 5) прыжки на обеих ногах ; 6). отжимание (мальчики). Основная часть 1 . Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. 2. Штрафной бросок Штрафной бросок - это возможность, предоставляемая игроку, набрать одно очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга. Применяются следующие упражнения для отработки техники и результативности	10 мин 1 мин 2 мин 2 мин 5 мин 33 мин 8 мин 10 мин 8 мин	Дежурный строит класс, сдаёт учителю о готовности класса к уроку. Следить за правильной осанкой учеников, голову держать прямо, плечи развернуты в стороны, спина прямая. Класс выполняет бег в колонне по периметру площадки. Обратить внимание учеников на правильное выполнение упражнений - Игрок передвигается с угла лицевой линии до другого угла приставным шагом, получает передачу и ведёт мяч по диагонали до штрафной линии, выполняет передачу и двигается к кольцу, где получает передачу и выполняет бросок удобным способом в кольцо. Становится на место передающего. - игрок передвигается приставным шагом от угла до зоны штрафного броска, где получает передачу. Далее ведёт мяч по периметру площадки до кольца выполняет бросок. Игрок ведёт мяч до противоположного угла площадки и выполняет бросок. Передаёт мяч другому игроку. При выполнении штрафного броска следует соблюдать следующие правила: -расслабить тело (особенно - руки и кисти), одновременно сосредоточить внимание на цели;

	штрафного броска: 1) броски между выполнением различных игровых упражнений; 2) броски с задачей попасть два или три раза подряд; 3) броски с задачей как можно больше попаданий подряд; 3. Примерный комплекс упражнений для совершенствования позиционного нападения Стартовое ускорение: 1.Рывки из различных исходных положений или после выполнения упражнений. 2.Рывок после резкого изменения направления бега (бег, остановка). Бег в другом направлении начинается рывком. Перед остановкой - ускорение, затем остановка, рывок в другом направлении. 3.Бег в среднем темпе, чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору или внезапному сигналу. 4. Броски мяча одной рукой от плеча с места, в движении - С места одной рукой отскоком от щита - бросок на 2 шага после ведения по прямой. - Броски по кольцу в движении после ловли (отдать передачу партнёру -получить мяч в движении и выполнить бросок на 2 шага в прыжке). Заключительная часть 1. Построение, подведение итогов урока	7 мин 2 мин	- принять правильную стойку; - почувствовать мяч, покрутить его в руках, несколько раз ударить в пол, взять его в руки так, чтобы последние фаланги указательного и среднего пальцев бросковой руки оказались на чёткой полоске мяча; - сконцентрировать внимание на дужке кольца, мысленно представить, как мяч проскакивает через нее, сделать глубокий вдох, выдох и только после этого бросать. При выполнении броска по кольцу следить за тем, чтобы мяч уходил на бросок с пальцами, а не с ладоней. В движении (на 2 шага) выполнять прыжок вверх с выносом колена вперёд. стараться не допускать прыжка вперёд. При передачах с перемещением, получив мяч, нужно сделать передачу партнёру напрямик, а затем только переместиться на его место. Д/З : № 73 Прыжки с возвышения на пол и обратно 15 раз
--	--	---------------------------	---