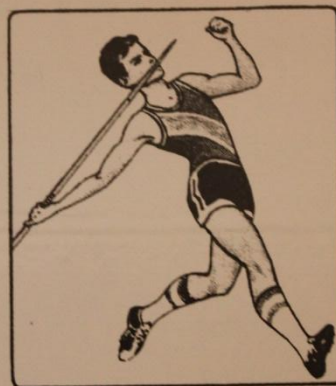
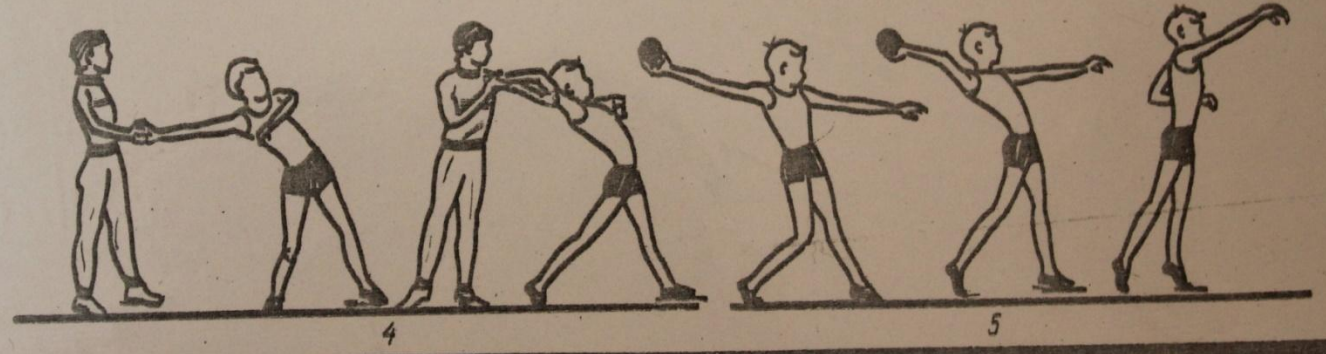
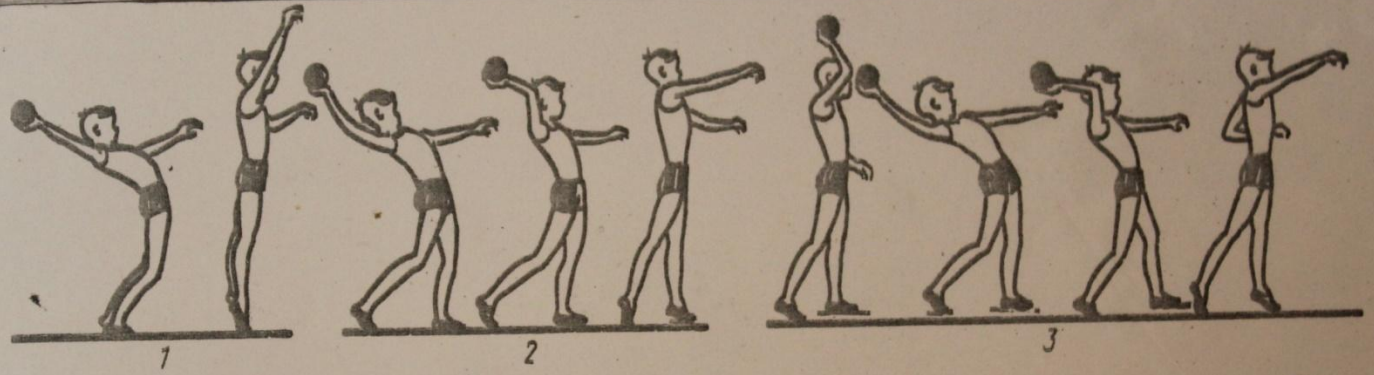


*Урок проводится методом:
«Программирования алгоритмического
типа»*

Умелые и ловкие.



Учебная программа - броска





План – концепт открытого урока.

Тема: Спортивные игры – баскетбол.

- Задачи:**
1. Ловля - передача мяча
 2. Ведение и остановка
 3. Учебная игра

- Цель урока:**
1. Привить навыки умения – ловить мяч
 2. Развитие ловкости.
 3. Научиться играть в баскетбол.

Место проведения: Спортивный зал УВК «Солнечный»

Инвентарь: Секундомер, свисток, кольца-8 штук, большие мячи – 20 шт.

Дата и время проведения:

Содержание и структура	Дозировка	Организационно-методическое обеспечение
Подготовительная часть урока 10' - 12' Построение, рапорт, приветствие, переключки. Сообщение задачи урока. Напоминание о технике безопасности на уроке. Соблюдать порядок и последовательность. Строевые упражнения:-упражнения на: -внимание, ходьба и бег -передвижение приставным шагом - бег с остановкой Перестроение через центр по два Упр разминки (комплекс разминки прилагается)		Ответственный – физорг класса – «Здрать» По теме спортивные игры Не выходить из строя, знать свое место в строю Не опережать события, упр. выполнять без шума спокойно Соблюдать тех бега, ритмичность Соблюдать технику передвижения С прыжка двойной шаг Дистанция и интервалы по указанию учителя
Замерить пульс Основная часть урока 25'- 30' 1. Передача двумя руками от груди 2' 2. Передача отскоком от пола 2' 3. Ведение высокое 2' 4. Ведение низкое 2' 5. Ведение в движении с обводкой 2' 6. Остановка в 2 шага после ведения 2' 7. Передачи мяча со сменой места 2' 8. Учебная игра – 2х2,3х3 10'-15' » <i>Ловля мяча</i> «		Мяч не передавать, если на тебя не смотрит и передача прямая, не резкая, на уровне плеч Передача вперед к ногам партнера, но не в ноги Соблюдать правильность накрытия рукой мяча Не спешить при выполнении упражнения Выполнять шагом Внимательно слушать и выполнять по сигналам Не передавать, если на тебя не смотрят По правилам баскетбола. Описание прилагается <i>- описание игры в приложении - 3</i>
Заключительная часть 3' - 4' Построение: Игра «Класс». Упр на внимание «Делай, как я». Замерить пульс. Подведение итогов урока, положительные, и отрицательные стороны выполнения упражнений. «До свидания» Организованный выход из зала		

I. Описание техники изучаемого двигательного действия.

Ловля и передача: - двумя руками от груди! Баскетбольного мяча.

- с и.п. одна нога впереди, другая сзади
- мяч держим двумя руками перед собой
- делая шаг вперед, задней ногой, опорная нога на месте
- передача мяча вперед на уровне плеч
- принимающий мяч стоит в шаге руки вперед, пальцы широко
- поймав мяч делает шаг назад, смягчая касание с мячом, цикл повторяется.

II.



Рисунок 1. передача



Рисунок 2. ловля

- проверка готовности к обучению:

1. Обучаемый должен уметь выполнить несколько упражнений с малым мячом (подбрасывание, ловля, кат, сбивание кеглей, попадание в цель)
2. Уметь висеть на руках – быть внимательным.
3. Выполнить упражнение на гибкость и спец. разминки.
4. Хорошо передвигаться, останавливаться.
5. Слушать и выполнять все требования предъявляемые ему на занятиях.

№ п/п	Информационный шаг	Оперативный шаг	Контрольный шаг
1	Первая серия: И.п. стойка в шаге 1. шаг задней вперед 2. шаг назад Опорная нога на месте	-руки вперед - руки согнуть на месте Имитация ловли и передачи мяча	6-8 р.
2	Выполнить то же но с мячом	- не передавать мяч, если на тебя не смотрят	Выполнять 1 минуту