

Тема урока: «Здоровье-сберегающие технологии в обучении технике ведения баскетбольного мяча»

Задачи урока:

1. Обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте и в движении;
2. Развитие зрительной координации, мышления;
3. Укрепление голеностопного сустава;
4. Формировать представление о положительном влиянии здорового образа жизни на успехи в жизни.

Место проведения: кабинет №3, спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: ноутбук, ИКТ, баскетбольные мячи, кегли.

Время урока: 45 мин.

Ход урока

1. Основная часть

Содержание урока	Дозировка	ОМУ
1. Подготовительная часть Построение, сообщение задач урока; Просмотр видео материала	15 мин 20-25с 10 мин	Лопатки сведены, смотреть вперед, наличие спортивной формы, спортивной обуви, выявление больных и освобожденных.
2. Основная часть Упражнения в ходьбе и беге; Упражнения в беге с выполнением защитной стойки у кеглей с выполнением скрестного выхода; Ведение мяча с обводкой стоящего игрока Упражнение ведение мяча на месте стоя на одном колене Упражнение ведение мяча на месте в средней стойке, по сигналу в движении, поворот в противоположную сторону через ногу находящуюся сзади Учебная игра баскетбол	25 мин 2 раза 2 раза 20 раз 10 мин	Следить за осанкой Выполнять скрестный шаг после выполнения защитной стойки Выпрямленная рука в сторону указывает путь к перемещению, обводить игрока дальней рукой На мяч не смотреть, чувствовать рукой Соблюдать правила игры
3. Заключительная часть Подвести итоги, выставление оценок, организованный уход	5 мин	Дать домашнее задание комплекс №3

Учитель физической культуры Матыченко А.В.