**Основные задачи:**

1. Совершенствование техники выполнения двойного шага в баскетболе, ЗАЧЕТ техники двойного шага

2.  Развитие физических качеств: быстрота, сила, ловкость.

3 . Формирование знаний на основе движения по теме: предотвращение плоскостопия.

4 . Развитие чувства товарищества, коллективизма.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Продолжительность:** 40 мин

**Инвентарь:** баскетбольные мячи ,свисток, секундомер, мелкие игрушки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ход урока** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Вводная часть  (8 минут)** | | |
| Построение, расчет, рапорт | 2 | Проверить количество учащихся, сообщить задачи урока. |
| Разминка с мячом, ходьба с ведением мяча | 1 | Следить за работой рук |
| Бег с ведением мяча. Бег по 8-ке. | 3 | Стараться не терять мяч |
| ОРУ с мячами: вращение мяча за спиной, под ногой, под двумя ногами, прогибание с мячом | 3 | Правильность выполнения |
| **Основная часть (28 минут)** | | |
| Передачи в тройках, в прыжке на работу ног, ходьба на пятках, наруж. стор стопы, на носках | 4 | Упражнения для профилактики плоскостопия |
| Броски по кольцу после ведения и двойного шага  ЗАЧЕТ техника двойного шага | 3+5 | Следить за тем, чтобы двойной шаг выполнялся с движения  Без потери мяча,2 шага, отскок от щита |
| Броски мяча по кольцу до 5 попаданий со штрафной линии | 4 | Провести в форме игры двух команд, какая команда быстрей забросит |
| Учебная игра | 14 | Следить за соблюдением правил игры и применением двойного шага в игре |
| **Заключительная часть (4 минут)** | | |
| Упражнения на восстановление дыхания | 1 | Проконтролировать правильность выполнения, |
| Упражнения для профилактики плоскостопия | 3 | Объяснить смысл данных упражнений |
| Подведение итогов урока | 2 | Отметить положительную динамику в освоении упражнений, Оценки. Домашнее задание. |