

Основная часть		
<p>1. Совершенствование ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ведение мяча в движении: <ul style="list-style-type: none"> <li>ведение мяча правой и левой рукой;</li> <li>ведение мяча спиной вперед;</li> <li>ведение мяча правым и левым боком.</li> <li>ускорение с ведением мяча.</li> </ul> </li> <li>Ведение мяча с изменением скорости. <ul style="list-style-type: none"> <li>гладкий бег с ведением мяча.</li> <li>ведение мяча на большой скорости.</li> </ul> </li> <li>Ведение мяча с изменением направления. <ul style="list-style-type: none"> <li>челночный бег с ведением мяча на время 3x10.</li> <li>челночный бег с ведением мяча по точкам.</li> </ul> </li> </ul> <p>2. Разучить передачу мяча в движении двумя руками от груди с поворотом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Передача мяча на месте. <ul style="list-style-type: none"> <li>в парах</li> <li>со сменной стойки</li> </ul> </li> <li>Передача мяча в движении с поворотом. <ul style="list-style-type: none"> <li>передача мяча в тройках с продвижением вперед.</li> <li>передача мяча в тройках</li> </ul> </li> </ul>	<p>4 мин</p> <p>4 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Ведение мяча выполнять плавно, кистью по мячу не хлопать, регулировать силу удара, мяч толкать вниз, выполнять без зрительного контроля, задания выполнять по сигналу, при выполнении правым боком выполнять ведение мяча левой рукой, левым боком – правой рукой</p> <p>По сигналу выполнить остановку, по новому сигналу выполнить рывок на 6-10 метров. Выполнять ведение мяча на месте, по сигналу выполнить рывок на 10 метров.</p> <p>Во время бега поворот выполнять после того, когда нога заступит за линию. Разворот выполнять в каждой точке после заступа ногой за точку.</p> <p>Мяч направляется вперед, параллельно поверхности земли. После передачи мяча игрок меняет стойку(впереди то правая нога, то левая</p> <p>Учащиеся делятся на тройки. Один игрок бежит спиной вперед, двое других снабжают его мячами. Смена мест в тройках по кругу. Игроки передвигаются приставным шагом, один игрок передает мяч второму, он получив мяч выполняет остановку, поворот и передает мяч третьему игроку.</p>
Заключительная часть		
1. Построение.	1 мин.	В одну шеренгу Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.
2. Упражнения на восстановления дыхания	2 мин.	
3. Подведение итога урока	1,5 мин	Отметить лучших учеников.
4. Организованный уход из зала.	30 сек	