***Урок № 53***

**Задачи.**Продолжить обучение технике ведения мяча в шаге и броска мяча двумя руками от груди. Совершенствовать тех­нику ловли и передачи (двумя руками от груди) мяча, передвижений.

**Подготовительная часть**(15 мин.). По­строение. Сообщение задач урока.

Игры с ходьбой и передвижениями баскетболиста *{совершенствовать технику передвижений)***«Тихо—громко»**и **«Хвостики»**(см. урок 30).

Построение в колонну по одному. Ходьба и ОРУ в ходьбе (4-5 упражне­ний на руки). По ходу разбираются мячи.

*Совершенствовать технику владе­ния мячом.*Упражнения с мячом. Все знают, что мяч обладает свойством от­скакивать, увертываться, соскальзывать, а это часто мешает выполнить нужное tдвижение или упражнение. Успех игры с мячом во многом зависит от того, как мы держим и ловим его. Напомнить, как правильно держать и ловить мяч.

1) Положить мяч на пол и правильно поднять. Выполнить 3-4 раза. 2) Мяч вперед, вверх, вниз, вправо, влево. 3) Бросок мяча вверх двумя руками, од­ной рукой, ловля двумя руками. 4) Бро­сок мяча вверх с последующими дейст­виями (хлопок в ладоши, присед, пово­рот) и ловля. 5) Перебрасывание мяча из одной руки в другую. 6) Бросок мяча вверх и ловля его после удара об пол. 7) Бросок мяча вверх, сесть и поймать мяч. 8) Сед, мяч зажат между стопами: поднять и опустить мяч; переложить мяч справа налево и наоборот. 9) Лежа на спине, зажать мяч между ногами. Повернуться на живот, не выронив мяч.

**Основная часть**(23 мин.). *Дальнейшее обучение технике ведения мяча на ме­сте и в ходьбе, передаче и броску мяча двумя руками от груди.*Напомнить технику ведения, передачи и броска мяча (см. уроки 30 и 52).

Игра **«Играй, играй, мяч не теряй»**(см. урок 49). Использовать передачи в парах и в стену, броски мяча через ре­зинку и мишень на высоте 2,5 м., веде­ние мяча на месте и в ходьбе.

Игра **«Займи свободный кружок».**Выбирается водящий. Дети становятся в кружки, начерченные в разных мес­тах площадки, и перебрасывают мяч друг другу. Водящий старается поймать мяч или дотронуться до него рукой. Если это ему удается, звучит свисток, по которому учащиеся меняются мес­тами в кружках, а водящий старается занять любой из них. Водящим стано­вится тот, кто не успел занять кружок.

Игра **«Перекидка»**(см. урок 51).

**Заключительная часть**(2 мин.). Постро­ение.

ОРУ. И. п. — стойка, руки на поясе. Отведите правую ногу слегка в сторо­ну (не опираясь о пол), закройте глаза и постойте на левой, считая до 5-10 раз. Так же на правой ноге. Выполнить по 2 раза на левой и правой ноге. Прежде чем закрыть глаза, займите устойчивое положение.

Подведение итогов урока.