

<p>-приставными шагами правым и левым боком (попеременно) -спиной вперед -с высоким подниманием бедра - с захлестыванием голени - с выпрыгиванием - шагом</p> <p>Упражнения с мячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «жонглирование» - перекидывание с руки в руку; - вращения вокруг талии; - наклоны с мячом; - выпады со сменой ног с проносом мяча; - восьмерки; - перехваты мяча под ногами; - перекидывания из-за спины. 	8	
<p>3. Основная часть: Выполнение упражнения «Челночный бег» по парам. Пары формируются самостоятельно.</p>	12	Координация движений, скоростно-силовые качества,
<p>4. Челночный бег с ведением баскетбольного мяча.</p>	16	
<p>5. Построение. Формирование групп. (Мальчики, девочки)</p> <p>Выполнение упражнений, тренирующих прыгучесть и ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> -со скакалками (прыжки внутри круга на двух и одной ногах). -с мячом (ведение по кругу в различном направлении). 	20	
<p>6. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. (В парах). Пары формируются самостоятельно.</p>	24	Координация движений, скоростно-силовые качества,
<p>7. Учебно-тренировочная игра 3×3. Тройки формируются самостоятельно. Неиграющие учащиеся отрабатывают различные передачи мяча на месте в парах.</p>	30	Физические качества, самостоятельность, пространственная ориентация.
<p>8. Упражнения для снятия усталости рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> - сжимать и разжимать кулаки (силой); - круговые движения кистью, сжатой в кулак, влево и вправо; - из положения рук вперед, большой палец отвести в сторону и выполнять им круговые движения; - развести пальцы в стороны и, начиная с мизинца, последовательно (веерообразным движением) согнуть все пальцы в кулак, затем разогнуть пальцы, начиная с большого. 	40	
<p>9. Заключительная часть: Построение. Учащимся предлагается оценить самих себя. Выставить себе оценку и дать ей обоснование.</p>	42	Рефлективное мышление, самостоятельность.
<p>10. Подведение итогов урока. Домашнее задание:</p>	44	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на короткой скакалке 3×70. 2. Отжимание 3×10. 3. Приседание 3×40. 	45	

