**Урок в 6 классе по баскетболу**

**Задачи:**1.Совершенствовать ведение мяча правой и левой руками.

2.Закрепить технику броска мяча по кольцу одной рукой от плеча с места.

3.Учить технике броска мяча по кольцу с двух шагов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **урока.** | **Содержание урока.** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| Подго-  товитель-ная  15мин. | I.Построение, сообщение задач урока.  II.1.Ходьба:  а) на пятках  б) на носках  в) в глубоком приседе  2.Бег.  3.Комплекс ОРУ. | 2 мин.  30сек.  30сек.  30сек.  30сек.  4мин.  7мин. | Проверить наличие спортивной формы.  Руки за голову.  Руки на пояс.  Руки на колени.  Темп медленный. |
| Основ-  ная  22мин. | I. Эстафета с ведением и последующим броском мяча по кольцу.  II.Броски мяча одной рукой с места:  1.броски мяча вверх, движением кисти направить мяч в шеренгу напротив  2.броски мяча по кольцу с трёх точек (справа, слева от кольца и по центру)  III.Бросок мяча по кольцу с двух шагов:  1.показ, рассказ техники  2.опробывание самими учениками без ведения  мяча  3.один ученик стоит в 3-4м. от кольца лицом к встречной колонне и держит на левой вытянутой руке мяч, а остальные по очереди из колонны выбегают берут у него мяч делают два шага и бросают в кольцо с правой стороны от щита  4.то же, но с передачей  5.бросок мяча по кольцу с двух шагов после  ведения | 5мин.  8мин.  2мин.  6мин.  9мин.  2мин.  3мин.  3мин.  3мин.  3мин. | Построение в шеренгах лицом друг к другу на дистанции 2м.  Дистанция от кольца 3м.  Бросок делать от щита.  Дистанция от кольца 3-4м.  Бросок выполнять с отскоком  от щита. |
| Заклю-  читель-ная  3мин. | I.Бег.  II.Ходьба.  III.Построение, подведение итогов урока. | 1 мин.  1 мин.  1 мин. | Темп медленный.  Восстановить дыхание.  Д/З: приседания на одной (м.- по 3 раза на каждой, а  Д.-по одному). |