**Урок в 6 классе по баскетболу**

**Задачи:**1.Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе.

 2.Развивать ловкость и координационные способности.

 3.Воспитывать самостоятельность и ответственность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть****урока.** | **Содержание урока.** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| Подго-товитель-ная15 мин. | I.Построение, сообщение задач урока.II.Бег.III.Ходьба.IV.Комплекс ОРУ. | 2 мин.5 мин.1 мин.7 мин. | Проверить наличие спортивной формы.Темп медленный.Восстановить дыхание. |
| Основ-ная22 мин. | I.Стойка игрока:1. Присев, выпрыгнуть и затем приземлиться  на полусогнутые ноги.2. В ходьбе по свистку принятие стойки.3. то же, но в беге.II.Передвижения:1.Бег по длине зала со скользящим касанием одной, затем обеими руками поперечных линий.2.Бег грудью вперёд змейкой.3.то же спиной вперёд.4.Обегание кругов с касанием рукой линии  круга.III.Остановка прыжком:1.Шаг левой – толчок, прыжок и приземление на полусогнутые ноги.2.то же, но шаг правой.3.то же, что 1. и 2. , но по свистку в ходьбе.4.то же, что 3. , но в беге. | 5 мин.8 мин.9 мин. | В стойке у игрока руки д.б. в стороны, а ноги полусогнуты.Ноги на ширине плеч, одна несколько выставлена вперёд.Акцент делать на ошибках, исправлять их.Темп медленный.Ноги полусогнуты.Касание выполнять ближней к центру рукой. |
| Заклю-читель-ная3мин. | I.Бег.II.Ходьба.III.Построение, подведение итогов урока. | 1 мин.1 мин.1 мин. | Темп медленный.Восстановить дыхание.Д/З: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики 15 р., а девочки 10 р.). |