**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-ная  15 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-  ная  22 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-ная  3мин. | 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.). |