**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-ная15мин. | 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-ная22мин. | 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 напротив2.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 техники2.опробывание самими учениками без ведения  мяча3.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 передачей5.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 отскокомот щита. |
| Заклю-читель-ная3мин. | 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). |