

**Класс:** 6 А

**Тема:** «Совершенствование техники ведения, броска и передачи мяча»

**Тип урока:** Совершенствование изученного материала

**Задачи:**

Совершенствование техники ведения, броска и передачи мяча.

Развитие координации, ловкости, внимания, быстроты перемещений.

Способствовать воспитанию трудолюбия, целеустремлённости, решительности, коллективизма.

**Время:** 40 минут.

**Инвентарь:** спортивная форма, свисток, баскетбольные мячи.

№	Содержание	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
<b>1. Вводная часть (15 мин.)</b>			
1	Построение, рапорт; Сообщение задач урока; строевые упражнения на месте.	1-2 мин.	Построение в одну шеренгу, Проверка наличия у учащихся спортивной формы. Повороты «Направо», «Налево», «Кругом». Команды подавать четко, повороты сопровождать подсчетом.
2	Разминочный бег	1-2 мин.	В медленном темпе. ЧСС в пределах 120-130 Бежать в одном темпе
<b>ОРУ в движении</b>			
1	И. П.- руки на пояс. 1- наклон головы влево 2-вправо 3-вперёд 4-назад 5-8-то же самое	5-6 раз	Выполнять по полной амплитуде. Наклоны глубже, плечи опущены.
2	И.П.-руки на пояс 1-4 круговые движения головой влево 5-8 вправо	5-6 раза	Выполнять по полной амплитуде. Глаза не закрывать
3	И.П.-левую вверх 1-2 отведение рук назад 3-4 тоже со сменой рук 5-8 то же самое	5-6 раз	Руки прямые, отводить дальше
4	И.П.- левая рука вверх, попеременные круговые вращения 1-4 вперед 5-8 назад	5-6 раз	Руки прямые
5	И.П.- руки к плечам 1-4 круговые движения руками вперед 5-8 круговые движения назад	5-6 раз	Руки не отрывать

6	И.П.- руки перед грудью 1-2 отведение согнутых рук 3-4 тоже прямыми 5-8 то же самое	5-6 раз	Спина прямая, лопатки сводить
7	И.П.- руки на поясе 1- шаг левой ногой, наклон влево 2- шаг правой ногой, наклон вправо 3-4 тоже самое	5-6 раз	Наклоны ниже
8	И.П.- руки на пояс 1-шаг левой ногой, наклон вперед 2-шаг правой ногой, наклон вперед 3-4 тоже самое	5-6 раз	Колени не сгибать
9	И.П.- руки на пояс 1- выпад левой ногой 2- выпад правой ногой 3-4 тоже самое	5-6 раз	Выпады ниже, спина прямая
<b>Специально-беговые упражнения</b>			
1	Бег с высоким подниманием бедра	30м.	Плечи не отводить назад, стопа ставиться на переднюю часть, активно под себя, голову не опускать, плечевой пояс расслаблен.
2	Бег с захлестом голени	30м.	Плечи не отводить назад, стопа ставиться под себя активно, плечевой пояс расслаблен.
3	Прыжки в шаге	30м.	Колени выносятся вперед. Плечи немного наклонены вперед.
	Восстановление дыхания	30 сек.	Упражнения на дыхание
<b>2. Основная часть (25 мин.)</b>			
1	Передача мяча на месте  1) Передача мяча двумя руками сверху  2) Передача мяча двумя руками от груди  3) Передача мяча двумя руками от груди ударом о площадку  4) Передача мяча двумя руками снизу  5) Передача мяча одной рукой от плеча	8-10 мин.	Локти должны быть опущены. Мяч посылается резким выпрямлением рук. Ловля мяча осуществляется прямыми руками выставленными вперед.

2	Ведение мяча бегом в высокой стойке правой, левой и попеременно	3-4 мин.	Передвижение осуществляют на слегка согнутых ногах, наклоняя туловище несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху «от себя». При ведении не смотреть на мяч.
3	Ведение мяча с изменением направления движения, обводя кегли	3-4 мин.	Следить за техникой и правильностью прохождения препятствий. Рекомендуется ведение правой и левой поочередно
4	Ведение мяча и бросок с двух шагов	5-7 мин.	Следить за количеством шагов без ведения мяча (2 шага). Следить за техникой выполнения ведения и броска в кольцо.
<b>3. Заключительная часть (5 мин.)</b>			
1	Восстановление дыхания -легкий бег -поднять руки, вдохнуть, опустить выдох	3 мин.	Следить за темпом бега
2	Построение, подведение итогов урока	2 мин.	Выставление оценок, домашнее задание: -повторить правила игры в баскетбол