**Баскетбол 6 класс**

**Задачи урока:**

* воспитывать скоростно-силовые качества с помощью общеразвивающих, основных упражнений и дополнительных заданий;
* учить согласованному движению рук и ног при ловле и передаче мяча двумя руками от груди с шагом;
* учить работе рук при ведении мяча в высокой стойке в движении по прямой.

**Инвентарь:** один мяч на двух учащихся, стойки с плакатами с обозначением номера станции и описанием упражнений, распашонки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание  урока | Дозировка | Методические  указания |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь |  |  | До урока вместе с дежурными установить стойки с плакатами с обозначением номера станции и   описанием упражнений. |
| 1.Построение, приветствие, сообщение задач урока. | 1 мин. | Обратить внимание на форму, дисциплину строя. |
| 2.Ходьба | 30 сек. | В колоне по одному, интервал 1,5 м. |
| 3.Бег:  - обычный; - спиной вперёд; | 1 мин. | Темп спокойный |
| 4. Чередование бега лицом и спиной вперёд по команде учителя. | 30 сек. | Темп бега несколько увеличить. Команды подавать неожиданно, через разные промежутки времени. |
| 5. Перемещение приставными шагами правым и левым боком по периметру баскетбольной площадки. | 30 сек. | По лицевым линиям правым боком, по боковым – левым. Ступни не перекрещивать. |
| 6. Бег в чередовании с остановками прыжком, имитацией передачи и ловли двумя руками от груди на месте. | 30 сек. | Остановка по свистку. Обратить внимание на согласованность движения рук и ног. |
| 7.Ходьба | 30 сек. | Постепенно замедляя скорость |
| 8. Круговая тренировка: | 8 мин. | Перестроение из колоны по одному в колонну по шесть. Кратко объяснить расположение 6 станций, назначение упражнений и их содержание. По свистку быстро занять места на станциях. Со станции на станцию переходить по свистку учителя. |
| - И.П.- Упор на согнутые руки, стоя в 1 м от стенки. Отталкивания от стенки. | 30 сек. | Переходя на эту станцию, учащиеся должны самостоятельно размять кисти. Обратить внимание на заключительное движение кистями. |
| - И.П.- Стойка баскетболиста. Рывок от   лицевой линии до линии штрафного броска, остановка прыжком,  бег спиной вперёд  до   лицевой линии. | 30 сек | Шаги частые и короткие. Остановки выполнять поочерёдно поворотом направо и налево. |
| - И.П.- Лёжа на спине, ноги врозь, руки за голову в сцеплении. Сгибание туловища и доставание локтем разноимённой руки ноги. | 30 сек | Колени не  сгибать. Обязательно касаться локтем колена. |
| - И.П.- Стойка баскетболиста, выпад вперёд правой (левой) ногой, отталкивание ею от площадки и возвращение в и. п. | 30 сек | Отталкиваться как можно мощнее и быстрее, постепенно увеличивая ширину выпада. Опорную ногу не сдвигать с места. |
| - И.П.- Лёжа на груди, руки за головой в сцеплении. Наклон назад. | 30 сек | Ноги от пола не отрывать. |
| - Стойка баскетболиста в 0,5 м лицом к гимнастической стенке. Напрыгивание на рейку гимнастической стенки. | 30 сек | Стараться напрыгнуть на боле высокую рейку. Напрыгивание зафиксировать с помощью рук. |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | 1.Ловля и передача мяча от груди на месте в парах. | 2 мин. | Построение в две шеренги лицом друг к другу, на расстоянии 3 м. Согласованность движений рук и ног, захлёстывающие движения кистями. |
| 2. Передача мяча двумя руками от груди с шагом вперёд сзади стоящей ногой, ловля с шагом назад. | 2 мин | Увеличить расстояние до 3,5 м. Согласованность движений рук и ног. |
| 3. Прыжки на левой ноге до боковой линии и обратно на правой. | 3 серии / 2 2 мин. | Соревнование: какая шеренга выполнит быстрее. |
| 4. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом вперёд. | 2 мин. | Шагая навстречу мячу, при ловле не отворачивать голову, смотреть на мяч. Согласованность движений рук и ног. |
| 5.Ведение правой и левой рукой на месте партнёру от груди двумя руками. | 2 мин. | Правильное положение кисти на мяче и длительное его сопровождение пальцами. Мяч передавать партнёру по команде учителя. |
| 6. Ведение мяча правой и левой рукой шагом по прямой от одной боковой линии к другой и обратно. | 2 мин. | Построение в две шеренги вдоль боковой линии лицом друг к другу; до противоположной боковой линии мяч вести правой рукой, обратно левой и передать партнёру. Кисть на мяч накладывать сверху и немного сзади. |
| 7. Прыжки на двух ногах на месте, подтягивая колени к груди. | Дев. 3 сер /6 раз | Прыжки выполнять во время ведения партнёра. Туловище держать прямо. |
| 8. Зонный вариант игры «Борьба за мяч» | Мал.3 сер / 8 раз 10 мин. | 4 команды. В зависимости от числа игроков в команде каждую половину площадки поделить мелом на такое же количество зон. Две команды играют на одной половине, две на другой. В каждой зоне действуют по одному игроку из обеих команд.  Мяч можно передавать только в соседнюю зону. Команда, сделавшая подряд 6 передач, получает очко. Ведение запрещено. |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | 1.Лёгкий бег | 30 сек. | В колонну по одному.  Дежурный убирает инвентарь. |
| 2.Ходьба |
| 3.Подведение итогов урока | 2   мин. | Отметить наиболее активных, и пассивных в игре «Борьба за мяч», лучших в овладении ведением и передачей. |
| 4.Домашнее задание | 1 мин. | Комплекс упражнений со скакалкой. |