**ТЕМА**: Совершенствование навыков владения элементами техники баскетбола 6 класс

ЦЕЛЬ: Совершенствование техники ведения и передачи мяча

ЗАДАЧИ:

1. Отработка основных технических элементов
2. Овладение способом ведения мяча без зрительного контроля
3. Поддержание высокого уровня работоспособности

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ: баскетбольные мячи, фишки для разметки, манишки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урокам | Содержание | Дози-  ровка | ОМУ |
| ВВОДНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | 1. Построение, расчет, приветствие  1.1 Измерение пульса  2. Игра «Бег за лидером»  3. Разминка на местах с мячом:  - ноги на ширине плеч, мяч в руках вдох и выдох  - наклоны к левой, к середине, к правой с мячом в руках  - движение с подбросом мяча над головой (до бровки и обратно)  - движение с руки на руку  - «8-ка» на полу  - «8-ка» на весу  - вращение вокруг туловища  - тоже в движении  - вращение туловища с мячом в руках  - движение вперед с выпадами, обратно ведение  - движение приставными шагами, держа мяч за спиной  - сидя на полу ноги в стороны, ударить мяч о пол и постараться поймать  - ведение мяча на месте без зрительного контроля  - ведение мяча в движении  - ведение мяча на месте «вперед-назад»  - ведение мяча спиною вперед | 1`    2`  6` | Соблюдать дистанцию  1 мяч на каждого        Можно выполнять с приседом при ловле |
| ОСНОВНАЯ  ЧАСТЬ | 4. Игра «Броуновское движение»          5. Работа в парах:  - передача мяча двумя руками от руки  - передача мяча одной рукой от плеча  - передача мяча с отскоком о пол  - ведение до середины и передача мяча от груди, обратно спиной вперед  - передача мяча в движении переставными шагами  - передача мяча в движении прямо    6. Эстафета в командах:  - ведение мяча до стойки и обратно, оставляя мяч партнеру  - ведение мяча с «петелькой» в середине и последующей передачей партнеру | 30` | Задача не столкнуться с партнером при ведении мяча в определенных рамках. 3 серии по 40 сек  Померить пульс  Следить за приемом мяча                        Померить пульс |
| Заключительная часть | 7. Рефлексия, упражнения на восстановление  8. Домашнее задание: нарисовать разметку баскетбольной площадки и отметить ее размеры | 6` |  |