***Тема:* *Ведение баскетбольного мяча с сопротивлением. Бросок баскетбольного мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении, в тройках, с сопротивлением.***

**Цели урока:**

1. Совершенствование ведения баскетбольного мяча с сопротивлением. Бросок баскетбольного мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Отработка передач баскетбольного мяча различными способами, в движении, в тройках с сопротивлением.
2. Развитие силовых качеств, быстроту реакции, точность движений, меткость. Развитие выносливости, дыхательной и сердечно – сосудистой системы, укрепление осанки.
3. Воспитание сознательного отношения к занятиям физической культуры. Воспитание самостоятельности, волевых качеств, характера. Формирование положительного отношения к занятиям физической культуры, приобретение необходимых знаний, навыков. Воспитать организационные умения учащихся, самостоятельность, умение работать в команде.

**Ход урока**

**1. Организационный момент.**

1.1 – Построение.

1.2 – Сообщение задач урока.

1.3 – Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку.

**2. Вводная часть.**

2.1 – Разминка.

См. приложении 1.

**3. Основная часть.**

1. Совершенствование ведения баскетбольного мяча с сопротивлением.
2. Совершенствование приемов передвижений и остановок игрока.
3. Бросок баскетбольного мяча одной рукой от плеча с сопротивлением.
4. Отработка передач баскетбольного мяча различными способами, в движении, в тройках с сопротивлением.

**4. Передача баскетбольного мяча различными способами.**

Повторить стойку баскетболиста, мяч держать на уровне груди.

1. Передача мяча двумя руками от груди.
2. Передача мяча в парах двумя руками от груди.
3. Передача мяча двумя руками сверху, снизу.
4. Передача мяча одной рукой от головы, от плеча.
5. Скрытая передача мяча за спиной.
6. Ведение мяча до середины зала, передача мяча партнеру.

**5. Передача и ловля мяча.**

Передача баскетбольного мяча выполняется двумя руками от груди, одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ловля мяча может осуществляться на месте и в движении. При этом пальцы рук расставлены широко, подняты навстречу летящему мячу. Касание мяча пальцев, без касания ладоней, сопровождается сгибанием рук и ног для снижения скорости полета мяча.

**6. Перемещение (передвижение).**

Выполняется с мячом и без него. Оно может осуществляться ходьбой, бегом, прыжками, к ним относятся и остановки. Ходьба выполняется, как правило, на полусогнутых ногах при хорошем равновесии, что позволяет резко начать ускорение. Бег имеет как бы две разновидности – первый используется для развития максимальной скорости, второй – для быстрой смены направления передвижения.

**7. Бросок баскетбольного мяча одной рукой от плеча с сопротивлением.**

Бросок одной рукой от плеча похож по структуре движений на бросок двумя руками от груди. Он широко используется для атаки корзины с дальних дистанций и при выполнении штрафных бросков. Ноги работают точно так же, как и при броске двумя руками от груди. Различия начинаются после замаха, когда одна рука убирается с мяча, а вторая направляет мяч в корзину.

Из исходного положения бросковое движение начинается с короткого, петлеобразного замаха, устраняющего толчок, но как только мяч начнет подниматься вверх, надо повернуть руки так, чтобы одна оказалась под мячом, а вторая — на задней его поверхности. Твоя правая рука должна лежать на задней поверхности мяча, а левая просто поддерживать мяч в нужной позиции. Из этого положения сделай бросок правой рукой. Поскольку мяч контролируется только правой рукой, убери левую руку в сторону для сохранения равновесия и сопровождай мяч как и при броске двумя руками от груди, за исключением того, что к корзине будет направлена только одна рука. После этого готовься к выходу под щит для борьбы за отскок.

**8. Заключительная часть.**

1. Построение.
2. Подведение урока.