Тема: Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей
Цели: повторить правила техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр; выполнить комплекс общеразвивающих упражнений с мячом; изучить технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; познакомиться с терминологией игры в баскетбол.
Формируемые УУД:
*предметные:* иметь представление о технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и первоначальные представления о технике передвижения в защитной стойке и терминологии игры в баскетбол; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений с мячом;
*метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; овладеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
*личностные:* развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества; умение находить компромиссы при принятии общих решений.
Инвентарь: секундомер, свисток, баскетбольные мячи по количеству занимающихся.

Ход урока
**I. Вводная часть (15-17 минут)**
1. Построение. Объявление темы и целей урока. Организационные команды. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол
(Учитель напоминает технику безопасности при проведении уроков, посвященных спортивным и подвижным играм.)

Особо хочу обратить ваше внимание на основные моменты техники безопасности при игре в баскетбол.

* Проверить игровое поле на наличие посторонних предметов.
* Не играть на мокрой площадке.
* Во время игры пальцы вперед не выставлять.
* Не отбирать мяч вдвоем, втроем, не подставлять бедро, не отбирать мяч сзади, не разводить локти в стороны.

2. Проверим домашнее задание. Расскажите об истории появления игры «Баскетбол» (уч. Виленского). (См. приложение 1.)

3. Строевой шаг и бег с заданиями:

* с высоким подниманием бедра
* с захлестом голени
* приставными шагами правым и левым боком
* поворотами в движении и бег спиной вперед
* с ускорением по диагонали

4. После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Когда ученики проходят по периметру зала, то берут по одному баскетбольному мячу и перестраиваются для разминки.

Проводится разминка с мячами

1. И. п. — основная стойка, мяч в руках. На счет «раз» — руки вперед, правая сверху, поворот головы направо; на счет «два» — руки вверх, поворот головы налево; на счет «три» — мяч за голову, голова вперед (вытягиваем шею); на счет «четыре» — вернуться в исходное положение; на счет «пять» — руки вперед, левая сверху, поворот головы налево; на счет «шесть» — руки вверх, поворот головы направо; на счет «семь» — мяч за голову, голова вперед; на счет «восемь» — вернуться в исходное положение. Повторить 2 раза в медленном темпе.
2. И. п. — основная стойка, мяч в руках. На счет «раз» — наклон вправо, руки вверх; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — наклон влево, руки вверх; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
3. И. п. - стойка ноги врозь, мяч за головой. Под счет до 4 выполнять круговые движения туловищем в правую сторону; на счет «пять—восемь» — круговое движение туловищем в левую сторону. Повторить 2 раза.
4. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках. На счет «раз» — наклон, положить мяч на пол; на счет «два» — выпрямиться; на счет «три» — наклон, взять мяч; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках. На счет «раз» — наклон, положить мяч на пол, надавить на него сверху руками; на счет «два—семь» — пружинисто давить на мяч руками; на счет «восемь» — вернуться в исходное положение. Повторить 2 раза.
6. И. п. — основная стойка, мяч в руках. На счет «раз» — выпад вправо, поворот туловища направо, мячом коснуться носка правой ноги; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — выпад влево, поворот туловища налево, мячом коснуться носка левой ноги; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
7. И. п. - основная стойка, мяч в руках. Подбросить мяч, присесть и поймать мяч уже в приседе, как можно ниже. Выполнять 20-25 с.
8. И. п. - основная стойка, мяч в руках. Подбросить мяч, подпрыгнуть и поймать его в прыжке, стараться приземлиться на то же место, откуда совершался прыжок. Выполнять 20-25 с.

После разминки ученики расходятся по всему залу.

**II. Основная часть (25-27 минут)**

*1. Стойка баскетболиста*
Сначала отработаем стойку без мяча. Мячи положите на пол. Разберем технику выполнения стойки: ноги поставить в стойку ноги врозь и слегка согнуть в коленях. Главное, распределить тяжесть тела равномерно на обе ноги, чтобы в любой момент можно было стартовать в любом направлении, руки слегка согнуты, туловище немного наклонено. Тело как пружина, готово действовать. По первому сигналу вы принимаете стойку баскетболиста и замираете в ней, по второму — выпрямляетесь и расслабляетесь.
(Упражнение выполняется 3—4 раза, в зависимости от качества выполнения.)
Далее задача усложняется, по первому сигналу вы начинаете двигаться приставными шагами вокруг своего мяча, по второму сигналу замираете в стойке баскетболиста.
(Упражнение выполняется 3—4 раза, в зависимости от качества выполнения.)

*2. Защитная стойка*
В этой стойке ноги сильно согнуты, передвигаться надо мягко, скользящим шагом, без прыжков, руки согнуты и разведены в стороны. Пробуем по сигналу принять нужную стойку 2—3 раза.

* *Ведение мяча на месте*
* *Ведение мяча правой рукой (30 с).*
* *Ведение мяча левой рукой (30 с).*
* *Ведение мяча поочередно правой и левой рукой (30 с).*

(Если во время выполнения дается условный сигнал, ученики должны взять мяч и замереть в стойке баскетболиста.)

*3. Ведение мяча в движении*
(Основная задача — не сталкиваться и не мешать остальным ученикам.)

* Ведение мяча правой рукой (30 с).
* Ведение мяча левой рукой (30 с).
* Ведение мяча поочередно правой и левой рукой (30 с).

(Если во время выполнения дается условный сигнал, ученики должны взять мяч и замереть в стойке баскетболиста.)

*4. Остановка прыжком*
Этот вариант применяется, когда необходимо резко остановиться. Делать это надо прыжком с приземлением на обе ноги, но одна нога ставится немного вперед, чтобы обеспечить игроку большую устойчивость.
(Ученики знакомятся с техникой остановки прыжком.).
А сейчас выполните ведение мяча по всему залу любым способом, но по сигналу нужно тут же остановиться прыжком.
(Упражнение выполняется 2-3 мин, в зависимости от качества выполнения.)

*5. Повороты с мячом*
Повороты выполняются вперед и назад, на передней части стопы согнутой опорной ноги, с шагом другой вперед или назад и одновременным поворотом туловища. Для отработки поворотов выполните следующие задания.
Обычный бег по всей площадке с мячом в руках, стараясь выполнять повороты, чтобы уворачиваться от других игроков, максимально четко.

* Повороты с ведением мяча.
* Повороты с ведением мяча спиной вперед.
* Игровое упражнение

6. В заключение можно поиграть. **Игра «Не давай мяча водящему» 5-7 минут**
Один из играющих — водящий. В начале игры он находится на середине площадки. Остальные игроки размещаются на площадке в произвольном порядке и, бегая, перебрасывают один другому баскетбольный (волейбольный) мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось поймать мяч, он бросает мяч в любого игрока. В случае попадания игрок становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне со всеми. Игроки, побывавшие меньшее число раз в роли водящего, побеждают.

**7. Игра «Перестрелка» 5-7 минут**
Площадка делится чертой поперек на две равные части. На расстоянии 2—2,5 м от каждой из коротких сторон площадки проводится еще по черте. Таким образом, площадка представляет поле, состоящее из 4 полос: две полосы широкие («города») и две узкие (места для «плена»). Две равные команды размещаются каждая в своем городе в произвольном порядке. Руководитель выходит на середину площадки и подбрасывает волейбольный мяч вверх. Игроки стараются, не выходя из своих городов, завладеть мячом, и между командами начинается перестрелка. Игроки каждой команды бросают мяч в игроков противника, чтобы выбить их из города и взять в плен.
Каждый игрок, задетый мячом, становится «пленником», после чего он переходит на полосу, помещенную за городом другой команды. Пленник может подбирать (или ловить) залетающий на его полосу мяч и бросать его в игрока чужой команды. Пленных можно освобождать. Для этого надо бросить любому пленнику мяч так, чтобы тот мог поймать его с лету. Если пленник поймает мяч, то, держа его в руках, он беспрепятственно переходит в свой город и имеет право оттуда бросить этот мяч в противников или же для выручки перебросить его другому пленнику. Обе команды стараются помешать пленникам ловить мяч. Выигрывает команда, сумевшая взять в плен игроков другой команды (или насчитывающая, по окончании отведенного на игру времени, большее число пленных).

Правила:
1. В игре не разрешается заходить за очерченные линии (помимо случаев ухода в плен и возвращения из плена), брать мяч, находящийся на другой полосе, бегать с мячом, отбивать летящий мяч ладонями. В случае нарушений этих правил другая команда получает право брать обратно в свой город любого из своих игроков, попавших в плен (или не отдавать в плен задетого мячом игрока).
2. Если игрок поймает мяч, брошенный в него, или мяч, переброшенный пленному игроку, то это за попадание не считается; если же при попытке поймать мяч игрок выпустил его из рук, то в таком случае попадание считается действительным и такой игрок идет в плен.

**III. Заключительная часть**
1. Терминология игры «Баскетбол»
Учитель за 5—6 мин до конца урока строит учеников в одну шеренгу и знакомит с терминологией игры.
Аут — засчитывается том случае, если любая часть тела игрока соприкасается с полом или любой из конструкций (например, стеной) за границей баскетбольной площадки (за лицевой или боковой линиями).
Блок-шот — от английских слов blocked shot — заблокированный бросок. По сути, блокировка броска противника.
Заслон — движение, которое выполняет игрок нападения для создания партнеру свободного пространства для прохода к кольцу.
Зонная защита — игроки в командах защищаются в пределах своих зон, а не играя только по игроку.
Подбор - происходит, когда игрок овладевает мячом после неудачной попытки броска.
Правило 24 секунд — команда должна совершить бросок за 24 с, если она не успевает, мяч передается сопернику.
Пронос мяча — почти как двойное ведение, но здесь игрок останавливается, удерживая мяч на одной руке.
(Также можно вспомнить такие хорошо известные термины: двойное ведение, передача, перехват, бросок в прыжке, дриблинг (ведение мяча), трехсекундная зона, штрафной бросок, очко и т. п.)
2. Подведение итогов
Учитель подводит итоги урока. Желательно похвалить учеников за внимательность, быстроту, взаимопомощь и взаимовыручку, честную игру и т. п.
3. Домашнее задание
Прочитать текст «Баскетбол» на с. 109 учебника М.Я. Виленского.
4. Организованный выход из зала