**Министерство образования и науки Республики Казахстан**

**КГУ средняя общеобразовательная школа № 10**

**отдела образования акимата города Экибастуза**

**Подводящие упражнения и подвижные игры, для овладения техникой игры, в баскетбол.**

Выполнил преподаватель физической культуры:

*Донцов Иван Андреевич*

2020-2021 учебный год

**СОДЕРЖАНИЕ:**

1. Введение.
2. Подводящие упражнения для обучения техники игры в баскетбол.
3. Методика обучения ведению мяча.
4. Упражнения для совершенствования броска.
5. СФП: игры и подводящие упражнения.
6. Подвижные игры для закрепления и овладения техникой игры в баскетбол.
7. Краткосрочный план урока по физической культуре для 7-х классов.
8. Использованная литература.

**Введение.**

Одной из важных задач физического воспитания подрастающего поколения является содействие гармоничному физическому развитию.

Подводящие упражнения и подвижные игры являются универсальными средствами содействия росту и развитию всех органов и систем организма. Более того, упражнения и игры являются уникальными средствами не только физического, но и интеллектуального и психического развития детей.

Они должны быть включены в оздоровительные программы воспитания и образования школьников.

Научить детей точно и правильно бросать, ловить, подхватывать, передавать разнообразные предметы, сочетать движения с движением тела – это значит намного ускорить не только двигательную подготовку детей, но и способствовать развитию нравственных качеств личности школьника

В настоящем методическом пособии разработаны комплексы подводящих упражнений и подвижных игр, способствующих более эффективному овладению техники игры в баскетбол.

**Подводящие упражнения для обучения техники игры в баскетбол**

Обучение техники игры начинается с обучения техники перемещений. Учителя физической культуры, тренера спортивных клубов школ используют следующие подводящие упражнения.

*Перемещения.*

Бег. Используя естественные навыки в беге, следует вносить уточнение в технику постановки стоп на площадку, акцентируя внимание на перекате с пятки на носок, мягкой постановки стопы на площадку.

Наиболее типичные упражнения:

Обычный бег. По сигналу – ускорение. Переход на обычный бег. По различным сигналам можно варьировать исходные положения для ускорения: после подскоков, поворотов, приседаний.

Построение – в колонну с дистанцией в 2-3 шага. Группа движется шагом или бегом в среднем темпе до указанного ориентира. От ориентира самостоятельно выполняется рывок.

Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу.

Стартовые рывки на 8-10 метров из различных исходных положений: лицом вперед, спиной, боком и др. Они выполняются по звуковым и зрительным сигналам.

Пятнашки с раздельного старта в 1-1,5 метра один от другого. Задача – догнать и осалить впереди бегущего партнера.

Бег по диагонали. Преподаватель неожиданно идет на сближение с бегущим, который должен уметь своевременно изменить направление движения и избежать возможного столкновения.

Движение по кругу в затылок друг другу, предварительно рассчитавшись на первый второй. По сигналу каждый выполняет ускорение, и стремиться догнать впереди бегущего и осалить его.

В колоннах. Ученики поочередно бросают мяч вперед – вверх на расстояние 4-5 метров, делая ускорение, стараясь поймать мяч раньше, чем он упадет на площадку.

В парах, лицом друг к другу на расстоянии 1-1,5 метра. У каждого гимнастическая палка, которую он, опираясь на площадку, удерживает в вертикальном положении. По сигналу надо оставить свою палку и сделав рывок, поймать палку партера раньше, чем она упадет на площадку.

*Остановки.*

Равномерный бег с остановкой (произвольно).

Остановка в заранее обусловленном месте.

Остановка по внезапному сигналу.

Совершенствовать остановки надо в такой последовательности: остановка после быстрого бега по сигналу или ориентиру; сочетание остановки и поворота на месте; остановка с ловлей мяча и после ведения.

*Повороты.*

Все упражнения в поворотах надо делать с опорой на правую и левую ногу.

Примерные упражнения:

Все движутся вокруг площадки. По команде выполняется остановка и заранее обусловленный поворот (вперед или назад).

В группах по 4 человека в колонну, дистанция 3-5 метров, первый начинает бег и на полном ходу останавливается перед вторым, не задерживаясь, выполняет поворот и продолжает движение для поворота ко второму и т.д. Когда повороты будут выполнять свободно, следует вводить помеху, а затем приближать к активной. Например: занимающиеся распределяются в пары и стоят в затылок друг другу. Ученик, находящийся впереди, владеет мячом и выполняет повороты, стараясь укрыть мяч от своего партнера по упражнению, в задачу которого входит осалить мяч

*Прыжки.*

Вначале изучаются прыжки с места, а затем в движении.

Примерные упражнения:

На двух ногах.

Прыжки через гимнастическую скамейку: стоя лицом к скамейке, перепрыгнуть ее. Тоже из положения боком.

Стоя боком к скамейке выполнить, последовательно продвижение вперед, прыжки через скамейку на одной ноге.

Подскоки на одной ноге (правой, левой) на месте с продвижением вперед. Тоже Построение в тройках. Два партнера передают мяч друг другу отскоком от площадки; третий, находящийся между ними, должен каждый раз перепрыгивать через отскакивающий мяч.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВЕДЕНИЮ МЯЧА**.

 Ведение технический прием, при котором игрок одной рукой толчкообразным движением по­сылает мяч в пол. Голова должна быть поднята, а взгляд устремлен вперед. В баскетболе чаще всего применяют ведение с обычным и сниженным от­скоками мяча. При ведении мяча с обычным, средним по высоте отскоком баскетболист пере­двигается на слегка согнутых ногах, туловище несколько наклонено вперед, рука, ведущая мяч, согнута в локте (предплечье параллельно площад­ке), кисть со свободно расставленными пальцами встречает отскакивающий мяч и накладывается на мяч сверху «от себя». Толчки мяча выполняют равномерно, согласованно со скоростью продви­жения и несколько сбоку от игрока. Нужно стре­миться к тому, чтобы рука сопровождала мяч воз­можно дольше, а это способствует хорошему кон­тролю мяча и лучшему управлению им. Для быс­трого передвижения применяют ведение с высо­ким отскоком мяча. Ведение мяча со сниженным отскоком игрок осуществляет в более низкой стой­ке и раньше встречает мяч, отскакивающий от площадки. Это достигается за счет движения ки­сти почти выпрямленной рукой. Применяют его, когда необходимо изменить ритм ведения, если защитник находится вблизи.

Основные подводящие упражнения:

1. Учащий­ся держит одной рукой сверху малый мяч, волно­образным, энергичным движением кисти посыла­ет его вниз и ловит сверху после отскока. Работа­ет только кисть.

2. Обучение в парах. Первый игрок удерживает баскетбольный мяч снизу, на уровне пояса (рука согнута в локтевом суставе под углом 90°). Второй игрок накладывает на мяч кисть сверху, паль­цы немного разведены, и мягким движением он направляет мяч вниз – вперед, до полного выпрямления руки в локтевом суставе. Первый игрок оказывает слабое сопротивление, затем ловит мяч. Особое внимание обращать на движение руки (без отрыва от мяча).

3. Учащийся держит левой рукой снизу – сбоку мяч (левая нога впереди), правая накладывается на мяч кистью сверху. Мягким движем мяч направляется вниз – вперед, до полного выпрямления руки в локтевом суставе, затем мяч ловят. Обратить внимание на правильную стоик, на движение руки без отрыва от мяча.

4. Учащийся выполняет ведение мяча, подвешенного на резиновом амортизаторе, не отрывая руки от мяча при его движении вниз и вверх.

5. Мяч на полу толчкообразным движением руки (кисти) поднять мяч.

*Обучение ведению мяча можно разделить на следующие основные этапы:*

1. Ведение на месте.
2. Ведение шагом, бегом по прямой
3. Ведение по кругу
4. Ведение с изменением направления.
5. Ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости
6. Ведение мяча при сближением с соперником

**I этап. Ведение на месте**

 Имитация ведения без мяча: в высокой стойке ведение на месте с высоким отскоком обратить внимание на правильное держание спины не наклонятся к воображаемому мячу, видеть площадку. Имитационное упражнения без мяча: имитация ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.

*Ведение мяча на месте. Упражнение.*

1. Ведение правой, а затем левой рукой с длительным сопровождением. Обратить внимание на ошибки: кисть накладывается на мяч ударом (шлепком),неправильная координация работы руки и ног, ноги прямые, ведение мяча перед собой недостаточно сильным направляющим движением вперед неумение вести мяч без периодического зрительного контроля.

2.  Ведение в высокой, низкой стойке (с высоким, низким отскоком).

3.  Ведение мяча правой затем левой с поворотом вокруг опорной ноги.

Рука накладывается сверху – справа, сверху – слева.

4.   Ведение мяча, посылая его в пол поочередно вперед-назад. Кисть накладывается на мяч спереди – сверху (вперед) и сзади сверху (назад) волнообразным движением в лучезапястном суставе.

5.   Ведение мяча с переводом с руки на руку  перед собой:

* перед собой (попеременное); кисть накладывается сверху – справа, посылая мяч резко вниз – влево, и сверху – слева – посылая вправо (мяч должен отскакивать под возможно большим углом);
* за спиной; обратить внимание на резкое движение руки, посылающей мяч, начиная с правой стороны, за спину и заканчивая движение соответственным поворотом кистью; принимается мяч за спиной левой рукой, ведение продолжают пе­ред собой и т.д.

1. Ведение мяча с закрытыми глазами. Отработка чувства мяча.
2. Ведение мяча на скорость из низкой стойки. Обратить внимание на быструю работу кисти.
3. Ведение двух мячей одновременное и попеременное (с высоким, низким отскоком, на скорость, с закрытыми глазами).
4. Ведение мяча, другой рукой рисуя на полу, у доски.
5. Ведение мяча в специальных очках.
6. Ведение мяча из различных исходных положений: в основной стойке, в полуприседе, в приседе, в седе на полу, стоя на коленях (на одном колене), лежа на животе с опорой на руку, сидя на скамейке. Обратить внимание на волнообразное движение руки в лучезапястном суставе, без отрыва от мяча.
7. Ведение мяча с ударами о стену (посылая мяч вперед – вниз). Обратить внимание на движение кисти и выпрямление руки в локтевом суставе.
8. Ведение мяча переводом с руки на руку вокруг выставленной вперед в выпаде правой (левой) ноги.
9. То же, но ведение по восьмерке вокруг обеих ног. Обратить внимание на стойку игрока, не наклоняться сильно вперед, ноги могут стоять параллельно или одна впереди.
10. «Ванька-встанька» — ведение мяча на месте сидя на полу, затем лечь на спину и обратно в и.п.
11. В широкой стойке ведение мяча с переводом с руки на руку между ногами вперед-назад.
12. Ведение мяча с отвлечением внимания.
13. Ведение мяча с изменением высоты отскоком (в парах). Команду для изменения высоты отскока подает партнер без мяча:

а) рука вверх — высокий отскок, рука вниз — низкий отскок;

б) то же, сигналы подают по очереди то левой, то правой рукой; в соответствии с этим ведение выполняет баскетболист с мячом то правой, то левой рукой;

в) то же, партнер без мяча поднимает и опускает руку, изменяя частоту движений; соответственно и ведение мяча медленное и быстрое (высокое и низкое);

г) то же, партнер (и.п. — о.с, рука согнута у плеча) поднимает в среднем темпе руку и опускает; игрок ведет мяч и считает, сколько движений рукой тот выполнил;

д) упражнение «Делай, как я», партнеры с мячами; один показывает все изученные подводящие упражнения в ведении, другой повторяет их;

е) ведение мяча в сочетании с приемом выбивания: один игрок ведет мяч, другой старается его выбить; оба с мячами, выбивают мяч друг у друга, при этом выполняют ведение.

1. Подвижные игры:

**«Охотники и утки».** Вдоль лицевой линии спортивного зала (площадки) с противоположных сторон по 2 игрока-охотника выполняют на месте ведение малого мяча. По сигналу учителя от боковой линии через зал на противоположную сторону перебегают несколько игроков-уток. Охотники стараются попасть мячом в уток. Последний оставшийся из неосаленных — победитель.

**«Перестрелка».** На противоположных сторонах зала игроки выполняют ведение малого мяча. По сигналу учителя своими мячами они стараются попасть в игроков команды соперника. Осаленный выбывает. Игрок, поймавший мяч, получает фору в 1 попадание. После перестрелки игроки опять начинают ведение мяча до следующего сигнала. Игру можно проводить на время, до определенного минимума игроков в проигрывающей команде и т.п.

**«Вызов номеров».** Вдоль лицевой линии спортивного зала игроки выполняют ведение мяча на месте. У каждого игрока свой номер; на противоположной стороне зала то же самое осуществляют другие игроки под теми же номерами. В центре, на средней линии, находится предмет — флажок, кубик и т.п. Учитель, находясь у пересечения боковой и средней линии, подает сигнал, показывая карточку, на обеих сторонах которой изо­бражен один и тот же номер. Игроки, чей номер показан, берут мяч в руки и с двух сторон бегут к предмету, стремясь быстрее его схватить. Выигрывает опередивший.

Возможны и другие сходные игры и варианты игр; фантазия и опыт подскажут учителю, как украсить занятия, проводить их разнообразно, ин­тересно и весело.

**II этап. Ведение шагом, бегом по прямой**.

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». Толчки мяча выполняют вперед несколько от себя, равномерно, согласованно с передвижением, по типу «Догони мяч».

*Упражнения.*

1. Ведение мяча в высокой, низкой стойке.

2. Ведение шагом на коленях.

3. Ведение с остановками по сигналу через 5 – 6 м (при остановке ведение на месте).

4. Ведение, остановка, принять стойку на одной ноге и выполнить переводы мяча под ногой или за спиной.

5. То же, сесть, лечь, не прекращая ведения.

6. Ведение мяча переводом с руки на руку между ногами на каждый шаг.

7. Ведение мяча с отвлечением внимания (см. ведение мяча на месте).

8. Ведение двух мячей одновременно, попеременно.

9. Ведение мяча с преодолением препятствий: по гимнастической скамейке, передвигаясь сбоку от нее или сидя на скамейке, а также переходя через предметы.

10. Ведение мяча с подлезанием под предметом (конь, козел) или перелезанием через него.

11. Ведение мяча с кувырками вперед-назад по ходу ведения.

12. Ведение мяча с преодолением нескольких гимнастических обручей, расположенных симметрично и асимметрично по ходу ведения.

13. Ведение по сигналу (зрительному) то шагом, то бегом.

14. Ведение мяча бегом по прямой на скорость.

15. Подвижные игры и эстафеты: «Вызов номеров» (то же, но вместо бега с мячом в руках ведение на скорость); «День и ночь» (сигнал «день» — ведение в движении, «ночь» — остановка ведения); «Воробьи-вороны». Школьники делятся на 2 команды («воробьи» и «вороны»), расположенные примерно в 3 м в шеренгах друг против друга. У каждого в руках баскетбольный мяч. По сигналу учителя (например, «Воробьи!») те, кого назвали, догоняют, а другие, повернувшись на 180°, убегают с ведением мяча по прямой. При ведении  в движении обратить внимание на то, чтобы вначале выполнялся удар мяча, а затем шаг (иначе будет пробежка).

16. Ведение мяча в сочетании с остановками, передвигаясь шагом, прыжками, сдвоенным шагом (удар мяча — два шага), с поворотами. При  
выполнении связки приемов обратить внимание на умение слитно выполнять сочетание.

**III этап. Ведение по кругу.**

Упражнения:  
1. Ведение мяча по кругу одной рукой. Осуществляется внешней, дальней от круга рукой в сочетании с поворотом на осевой ноге.

2. Ведение по кругу с изменением высоты отскока мяча, правой, левой рукой, попеременное ведение, с отвлечением внимания, ведение двух мячей.

3. Подвижная игра «Круговая охота». Школьники образуют две команды, одна расположена на внутреннем, другая на внешнем круге. Расстояние между этими концентрическими кругами примерно 2-3 м. У каждого игрока баскетбольный мяч. По команде учителя игроки начинают выполнять ведение мяча по кругу лицом вперед (все в одну сторону), приставным шагом правым, левым боком, спиной; по сигналу игроки внешнего круга убегают с ведением мяча по прямой, игроки внутреннего круга их догоняют.

**IV этап. Ведение с изменением направления.**

Упражнения:

1. Ведение противоходом. Игрок с ведением мяча движется в сторону партнера, обводит его и возвращается в и.п. Приближаясь к партнеру, после высокого ведения перейти на среднее или низкое; ведение осуществлять дальней от соперника рукой, прикрывая от него мяч туловищем и ближней рукой.

2. Ведение по разметке баскетбольной площадки.

3. Ведение мяча зигзагами («змейкой»).

4. Подвижная игра «Иголка и нитка». Ведение мяча за направляющим — иголкой; нитка — все остальные игроки. Куда иголка, туда и нитка.

5. Ведение мяча с обводкой препятствий справа, слева.

6. Ведение мяча вокруг препятствий.

7. Ведение мяча переводом его из руки в руку в момент поворота в обратном направлении. Обратить внимание на момент поворота, чтобы не было проноса мяча.

8. Ведение с изменением скорости движения игрока и длины его шагов.

9. Ведение на подскоках, с ускорениями и замедлениями, рывками, остановками.

10. Переход от обычного ведения к сниженному и обратно.

11. Сочетание ведения с другими приемами.

12. Ведение, остановка и поворот.

При выполнении упражнений стремиться к формированию навыка ведения мяча без постоянного зрительного контроля, дальней от защитника рукой. Обратить внимание на ошибки: рут неправильно накладываются на мяч, центр мас­сы тела не переносится в сторону предстоящего движения, потеря контроля над мячом, недоста­точно согнуты ноги, бег на носках, неумение че­редовать работу правой и левой рук при измене­нии направления ведения мяча.

**V этап. Ведение с изменением высоты отскока мяча,** **направления и скорости.**

Уп­ражнения. Основная цель — выполнять ведение на максимальной скорости.

1. Ведение мяча во­круг разметочных кругов на площадке, партнёров и прочих препятствий.

2. Передача самому себе на ход, ловля мяча и ведение на скорость.

3. Ведение мяча на месте или с продвижением вперед в сочетании с бегом, с высоким подниманием бедра (захлестом голени назад), с остановкой, — стремясь достичь максимальной частоты выполняемых движений.

4. Ведение в парах — «Догонялки».

5. Челночное ведение мяча на 20-60 м по прямой.

6. Челночное ведение с изменением направления при обводке препятствий (стоек, мячей, обручей).

7. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока; по сигналу — скоростное ведение по прямой 10-30 м.

8. Подвижная игра «Воробьи-вороны» из различных и.п.

9. Ведение мяча по прямой из различных и.п. по сигналу до средней линии, обратно ведение в движении спиной вперед.

10. Выполнять прыжки толчком обеих ног с высоким подниманием бедра, ведение мяча на месте; по сигналу — скоростное ведение до противоположной лицевой линии.

11. Ведение мяча на месте с переводом мяча вперед-назад между ногами; по сигналу – скоростное ведение с изменением направления движения переводом мяча между ногами.

12. Выполняя прыжки на одной ноге (смена толчковой через каждые 3 прыжка), ведение мяча на месте; по сигналу — скоростное ведение до средней линии, поднять свободной рукой набивной мяч, не прекращая ведения; обратно ведение приставными шагами, боком.

13. Выполняя прыжки толчком обеих ног через гимнастическую скамейку или набивной мяч, ведение на месте; по сигналу — скоростное ведение по восьмерке, используя круги разметки баскетбольной площадки.

14. То же, что упражнение 12, но набивной мяч находится у игрока в свободной руке в и.п. При выполнении упражнений следить за правильностью структуры движения.

При повторе ошибок в технике ведения вер­нуться к необходимым упражнениям или снизить скорость. Отрезки, на которых обучаемые осуще­ствляют скоростное ведение мяча, находятся в , пределах 50-60 м. Полезно проводить часть уп­ражнений в соревновании на скорость и точность выполнения, при заведомом превосходстве одного из соперников заранее предоставлять дистанци­онное преимущество слабейшему; началом ско­ростного ведения должен служить зрительный или Звуковой сигнал. Количество повторяющихся в серии упражнений —5-6.

**VI этап. Ведение мяча при сближении с соперником**.

Игроку с мячом, обводящему за­щитника при ведении правой рукой, если защит­ник находится справа, нужно сделать шаг левой ногой, толкнуть мяч правой рукой вперед – вниз по направлению к левой руке, стараясь не зацепить его левой ногой, и дальше вести мяч левой ру­кой. При встрече с защитником слева — то же проделать в правую сторону.

Правила выполнения.

1. Толкая мяч в пол, ис­пользуй движение главным образом пальцев и кисти и небольшое движение в локте. Не бей по мячу ладонью.

2. Не смотри вниз на мяч — дер­жи голову поднятой, чтобы видеть других игро­ков и площадку в целом, контролируй мяч пери­ферическим зрением.

3. Удерживай мяч слегка сбоку, спереди-справа, когда ведешь правой ру­кой, и слева, когда ведешь левой рукой.

4. Если необходимо, удерживай тело между мячом и за­щитником. Кроме того, мешай ему вытянутой и поднятой свободной рукой.

5. Ноги должны быть согнуты, а тело наклонено вперед.

6. Учись передавать мяч сразу после ведения, не останав­ливаясь.

7. Учись одинаково хорошо вести мяч как правой, так и левой рукой (дальней от за­щитника).

**Упражнения для совершенствования броска**

**Баскетбол** -  это великая командная игра, команда состоит из игроков, мастерство которых достигается огромным трудом. Единственный человек кто может понять, что вы усердно трудитесь - это вы сами. Помните, вы получите от игры только то, что вы в нее вложили. Отдайтесь ей без остатка.

*Бросок в прыжке*

В баскетболе выдающийся снайпер - товар штучный. Если вы хотите быть великим снайпером, все что вам нужно – это просто захотеть им стать.

Во-первых, вы должны совершенствовать свое мастерство.

Это включает в себя наличие хорошего учителя физической культуры и годы тренировок.

Во-вторых, вы должны совершенствоваться в игровом режиме.

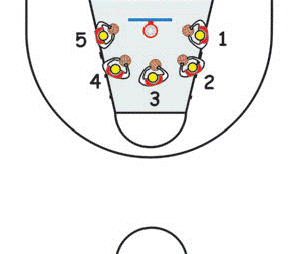
Это значит, что вы должны выполнять бросковые упражнения с той же интенсивностью что и в игре. Намного лучше выполнить 100 бросков в игровом режиме, чем 500 небрежных бросков, которые хороший защитник никогда не позволит вам сделать в игре. Наконец, вы должны понимать, что работа над броском схожа с банковскими вложениями. Если вы ничего не положите на свой счет, вы и не получите дивидендов, когда они вам понадобятся.

Снайпер должен обладать «школой броска». При выполнении броска после ведения одной из основных особенностей является последний удар мячом о площадку, который должен быть быстрым и сильным, чтобы он отскочил повыше, прямо к вам в руки - это поможет вам не терять время на обработку мяча.

*Упражнения для индивидуальной тренировки броска*

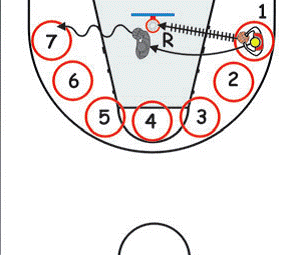
***Упр. 1    Концентрация внимания.***

Начните с расстояния близкого к кольцу. Сделайте бросок одной рукой. Следуйте правильной технике. Сделайте пять с каждой позиции. Сделайте шаг назад и повторите (рис.1).



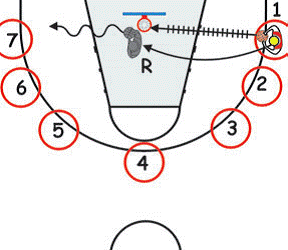
***Упр. 2    7 бросковых позиций и подбор (4 метра).***

Бросок в прыжке с позиции 1. Подберите мяч, быстро с ведением переместитесь на позицию 7, сделайте бросок. Подбор, быстро с ведением обратно к позиции 1. Сделайте 10 бросков. Повторите те же действия, используя позиции 6 и 2, 5 и 3, 4 (рис.2).



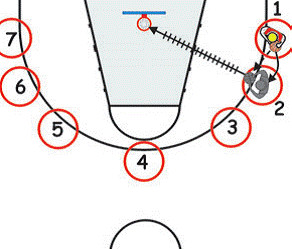
***Упр. 3  7 бросковых позиций и подбор (из-за трёхочковой линии).***

* 1. Повторите те же действия что в упражнение 2 (рис.3).



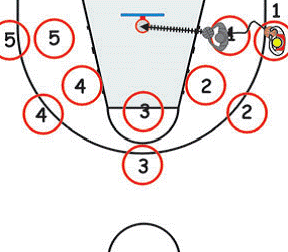
***Упр. 4    Бросок после остановки.***

Начните с позиции 1, подбросьте мяч к позиции. Подберите его, при этом вы должны оббежать мяч так, чтобы оказаться лицом к кольцу. Сделайте 10 бросков, затем прейдите на следующую позицию.



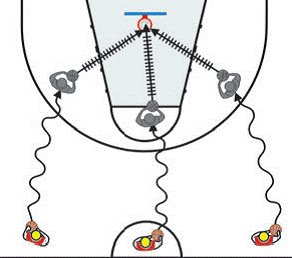
***Упр. 5  Бросок с пяти позиций после обманного движения (с четырех метров или из-за трёх-очковой линии)***

Начните с любой позиции. На согнутых коленях и с поднятой головой, вы делаете финт на бросок, делаете один или два удара мячом правой рукой, выполняете остановку и бросаете в прыжке. Возвращайтесь на позицию, финт на бросок, один или два удара мячом левой рукой, остановка, бросок. На каждой позиции по 5 попыток (рис.5).



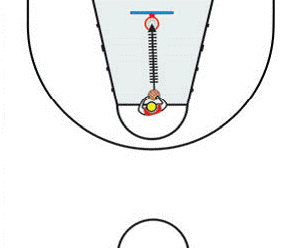
***Упр. 6   Броски в прыжке после ведения.***

Начинайте упражнение с центра поля, двигайтесь к кольцу с ведением на игровой скорости, после остановки быстро выполните бросок. Бросок следует делать со средней дистанции или из-за трехочковой дуги. Выполняйте упражнение, как справа, так и слева и по середине площадки. Используйте различные варианты ведения: скоростное, с «рваным» темпом, с пивотами и т.д. Сделайте по 5 попыток в каждом направление (рис.6).



***Упр. 7   Игра с виртуальным противником.***

Выполните штрафной бросок. Если вы реализовали его, вы получаете одно очко. Если нет то ваш «противник» - три. Последующие броски вы выполняете с любой позиции, кроме трехсекундной зоны, имитируя игровой ритм. Работайте над различными движениями и бросками. Каждая ваша удачная попытка оценивается в дно очко, неудачная в два для «противника». Игра идет до 11 очков. Это очень хорошее упражнение для закрепления пройденного. Старайтесь! Совершенст-вуйтесь! (рис.7).

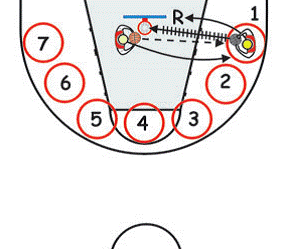


Броски в паре.

***Упр. 8   2 игрока, бросок и подбор (4 метра или из-за трёхочковой линии).***

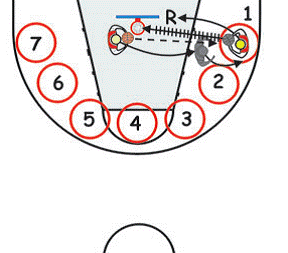
Упражнение начинается с хорошего, четкого паса. Игрок, сделавший передачу из-под кольца, направляется на место бросающего. Игрок на позиции 1 ловит мяч и делает бросок. После броска игрок бежит на подбор и затем пасует мяч на 1 позицию и так далее. Каждый игрок должен сделать по пять бросков. Упражнение выполняется в быстром темпе, но броски не должны быть небрежными.

Затем переход на другую позицию и все то же самое (рис.8).



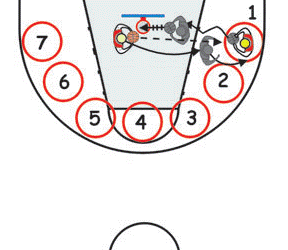
***Упр. 9   Два игрока, бросок и подбор (на результат).***

Упражнение выполняется, как написано выше. Игрок, отдавший передачу, пытается помешать броску, но не блокирует. Игра до 5 попаданий. Затем перемещаемся на другую позицию и т.д. (рис.9).



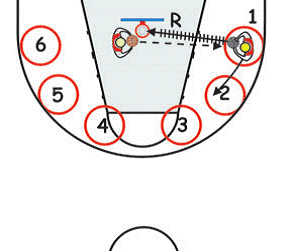
***Упр. 10   Два игрока, бросок  и подбор, финт на бросок.***

Упражнение выполняется, так же как и предыдущее. Защитник сделавший передачу, пытается помешать игроку на позиции 1, но не блокирует бросок. Нападающий делает финт на бросок и обыгрывает защитника. Выполняет короткое ведение, делает остановку и бросает. Сделать по 5 раз каждому и смена позиции (рис.10).



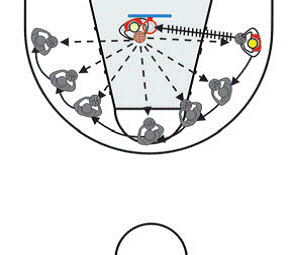
***Упр. 11   2 игрока, бросок после остановки (с четырех метров или из-за трёхочковой линии).***

Нападающий стоит на позиции 1, готовый принять передачу. Игрок под кольцом делает передачу. После броска нападающий ждет, пока будет сделан подбор. Игрок получает пас, выполняя  остановку, но уже на позиции 2. Потом обратно. Сделайте 7 бросков, два штрафных и поменяйтесь (рис.11).



***Упр. 12  Броски с перемещениями (с четырех метров или из-за трёхочковой дуги).***

Нападающий перемещается по периметру на игровой скорости. Игрок делает передачу на дальнюю от кольца руку. Нападающий должен сделать остановку, поймать мяч и бросить. Сделайте семь бросков, два штрафных и сменитесь (рис.12).



*Примечание: у предыдущего упражнения есть три  варианта.*

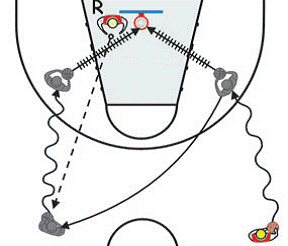
*А) Получить мяч и бросить.*

*Б) После получения, финт на бросок, ведение в том же направление, бросок.*

*В) Получит передач, финт на бросок, с ведением к кольцу в другом направление, остановка, бросок.*

***Упр. 13  Разнообразные варианты ведения и бросок в прыжке.***

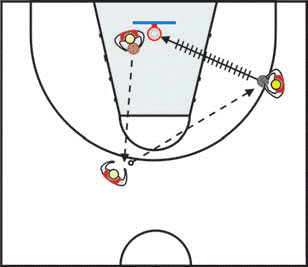
Нападающий начинает с центра поля и с ведением на игровой скорости двигается к кольцу, делает остановку и совершает бросок в прыжке. Игрок под кольцом подбирает мяч, нападающий бежит к центру поля, и получает мяч на противоположном фланге.  Двигается с дриблингом к кольцу, остановка, бросок в прыжке. С правой стороны ведение правой рукой, слева – левой (рис.13)



*Примечание: Используйте скоростной дриблинг, смену темпа, переводы, пивоты. Три игрока, два мяча*

***Упр. 14   Упражнение для разминки.***

Один игрок бросает, другой пасует, третий подбирает. Бросающий после семи попыток становится подбирающим. Пасующий – бросающим. Подбирающий – пасующим (рис.14).



*Примечание: возможны различные варианты*

*1) С семи позиций (четыре метра)*

*2) С семи позиций (из-за трёхочковой дуги)*

*3) С пяти точек с финтами на бросок*

*4) Бросок после остановки*

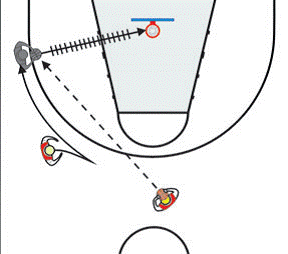
*5) Бросок и подбор (постоянная смена по кругу)*

*Броски в паре: с использованием заслонов*

*Чтобы  эффективно использовать заслон, вы должны правильно «читать» действия защитника. Вы должны всегда видеть игрока с мячом и как обороняется против вас защитник. Игрок, который хорошо перемещается без мяча и умеет правильно использовать заслоны, очень полезен в нападение. Когда вы смотрите матч, в котором есть хорошие игроки, обратите внимание, как хорошо они двигаются без мяча. Тяжелее всего обороняться против хорошо перемещающегося нападающего.*

***Упр. 15  Заслон за спину и рывок.***

Игрок имитирует открывание и заслон за спину, совершает рывок в угол площадки. Следует заброс на ближнюю руку. Нападающий ловит мяч и делает бросок. Нападающий подбирает свой бросок, отдает передачу партнеру и возвращается на исходную позицию. Сделайте семь попыток и сменитесь (рис.15)



*Примечание: не пятьтесь спиной при рывке, повернитесь и бегите, но не выпускайте из виду мяч.*

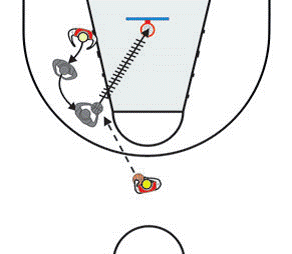
***Упр. 16  Заслон за спину,  «ложный» заслон.***

1. Нападающий начинает на основании трапеции и поднимается вверх для имитации заслона.

2. После того как воображаемый прорывающийся пробежит, нападающий ставивший заслон поднимается к мячу и готовится принять передачу.

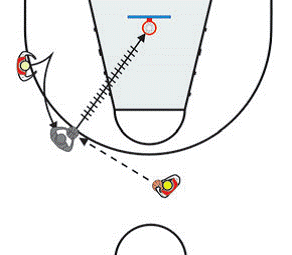
3. Поймав передачу, он тут же совершает бросок.

4. Сделайте семь попыток и сменитесь (рис.16).



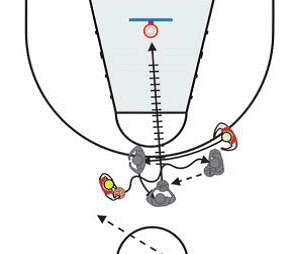
***Упр. 17   Увод на заслон, рывок к мячу.***

Нападающий имитирует наведение защитника на заслон и резко поднимается к мячу. Игрок должен быть готовым принять мяч. Нападающий ловит мяч и совершает быстрый бросок. Сделайте семь попыток и сменитесь (рис.17)



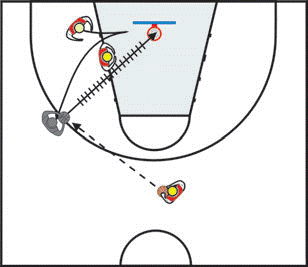
***Упр. 18    Заслон игроку с мячом, движение от кольца.***

Нападающий ставит заслон игроку с мячом. Игрок с мячом агрессивно проходит через заслон. Вместо того чтобы сделать отворот к кольцу («двойка»), нападающий ставящий заслон делает движение от кольца и готовится получить передачу. Поймав мяч, он тут же совершает бросок. Сделайте семь попыток, затем сменитесь.



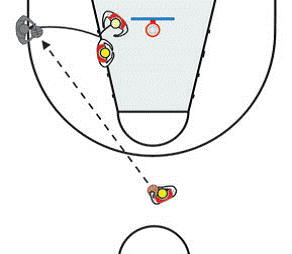
***Упр. 19   Заслон у основания трапеции - открывание на фланг.***

Нападающий уводит игрока под кольцо, прорывается плечо к плечу через заслон и делает рывок на фланг. При ловле мяча игрок должен развернуться к кольцу. Используйте разные варианты броска: просто бросок, и уход с ведением вправо или влево после финта на бросок. Смена после пяти попыток (рис.19).



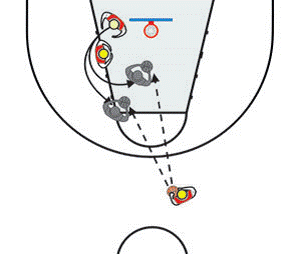
***Упр. 20   Заслон у основания трапеции - открывание в угол площадки.***

Нападающий уводит игрока в трехсекундную зону, делает вид, что будет прорываться на фланг через заслон, защитник начинает оббегать заслоняющего через трехсекундную зону. Нападающий делает рывок в угол площадки, и защитник попадает на заслон. Далее, так же как и в предыдущем  упражнении (рис.20).



***Упр. 21   Заслон у основания трапеции - рывок внутрь.***

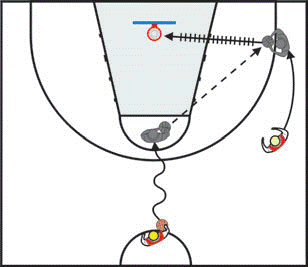
Защитник преследует вас, не отставая до самого заслона. Тогда вы пробегаете через заслон как можно ближе к заслоняющему и врываетесь в трехсекундную зону или в район штрафной линии. Получаете мяч, развернувшись к кольцу, и бросаете. Так же отработайте различные варианты продолжения после получения мяча. После пяти попыток смена (рис.21).



*Броски в паре: проход и скидка*

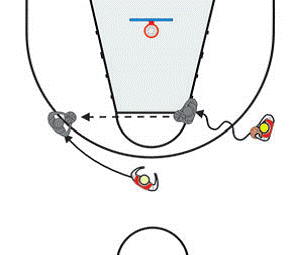
***Упр. 22   Проход и скидка - начало с центра поля.***

Игрок с мячом прорывается к кольцу по центру поля, стягивает на себя второго защитника и делает скидку освободившемуся игроку на фланге. Получающий игрок открывается для передачи. Игрок получает пас и бросает. Игрок делавший передачу подбирает мяч и отдает его тому, кто бросал. Игроки меняются ролями. Каждый делает по десять бросков (рис.22).

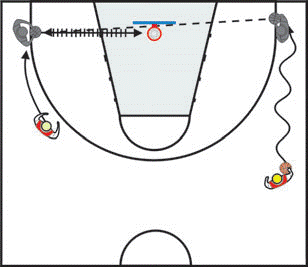


***Упр. 23   Проход и скидка - начало с фланга.***

Вариация упражнения 22 (рис.23)



***Упр. 24   Проход и скидка - начало из угла площадки.***



**СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

**ИГРЫ И ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МП (IV) КЛАССОВ.**

**I класс.** Броски, ловля мяча, пере­дача партнеру. Остановка в движении по звуко­вому сигналу. Подвижные игры и различные уп­ражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и пере­дачей мяча.

**II класс.** Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими мячами. Стойка игрока. Передвижения игрока в стойке. Остановка по; звуковому сигналу. Различные комплексы упраж­нений с малыми и большими мячами.

**III – (IV) класс.** Передвижения в стойке. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение правой и левой рукой по прямой. Бросок мяча двумя руками от груди с места с отражением от щита.

Во II-III -IV классах можно осваивать ведение мяча правой и левой рукой по прямой; имитацию ведения мяча; ведение на месте с изменением высоты отскока мяча; ведение мяча шагом, бегом по прямой, по сигналу на месте; эстафеты с ве­дением мяча.

**Подвижные игры для закрепления и овладения техникой игры в баскетбол**

*«Эстафета с ведением и броском мяча в корзину».*

**Подготовка.** Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

**Содержание игры.** По команде руководителя «Внимание! Марш!» первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности) возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнять установленное задание.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила меньше ошибок, то она считается победительницей.

**Правила игры:** 1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим до ловли мяча предыдущего. 2. Бежать с мячом нельзя, следует вести ударами о землю. 3. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места.

*«Мяч среднему».*

**Подготовка.** Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получает мяч от последнего игрока, он передаст его второму игроку и меняется с ним местами. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.

**Правила игры.** 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом. 2. Мяч перебрасывать всем игрокам в строгой последовательности.

*«Мяч капитану».*

**Подготовка.** Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. У центрального круга становятся капитаны.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя мяч выбрасывается на площадку. Завладев мячом, игроки каждой команды, стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Выигрывает команда, получавшая больше очков.

**Правила игры.** 1. Бегать с мячом не разрешается, игрок может сделать не более двух шагов, а на 3-ем передать мяч. 2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника. 3. Если два игрока одновременно схватят мяч, дается спорный мяч.

*«Рывок за мячом».*

**Подготовка.** Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках становится между командами.

**Содержание игры.** Называя любой номер, руководитель бросает мяча вперед как можно дальше, игроки, имеющие это номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого возвращается мяч руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

**Правила игры.** 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта. 2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

*«Баскетбол с надувным мячом»*

**Подготовка.** Две команды (по 4-6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке. Капитаны выходят на середину.

**Содержание игры.** Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Когда мяч коснется баскетбольного щита, команда получает очко. Игра длится 10 минут со сменой сторон площадки после первых 5 минут игры. Побеждает команда, набравшая боле очков.

**Правила.** 1. Во время прыжков нельзя отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. 2. За нарушение мяч передается другой команде.

*«Бег пингвинов».*

**Подготовка.** Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) баскетбольный мяч.

**Содержание.** По сигналу руководителя, в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету

**Правила игры.** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжить игру.

*«Наперегонки с мячом».*

**Подготовка.** Игроки строятся в шеренгу у боковых границ площадки лицом к середине. Одно команда стоит справа, другая – слева от щита. Расстояние между игроками 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.

**Содержание игры.** Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его по шеренге дальше. Игрок не сумевший завладеть мячом, обегает игроков своей шеренге с левой стороны, пытаясь обогнать мяч. Если игрок финиширует в конец шеренге раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что ее игрок завладел мячом после броска по щиту. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Правила игры.** Игрок, потерявший мяч должен вернуться на место и продолжает передачу.

*«Нападают пятерками».*

**Подготовка.** Играют три команды на баскетбольной площадке. 2-я и 3-я пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков первой пятерки, расположенной в произвольном порядке. Лицом ко 2-й пятерке.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя игроки 1-й пятерки нападают на щит 2-й пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удается перехватить мяч они, останавливаясь, нападают на щит 3-й пятерки. 1-я пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на места 2-й пятерки. 3-я пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятерку. Игра длится 10-15 минут.

**Правила игра.** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра проходит по правилам баскетбола.

*«Пятнашки».*

Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится линия. В центре круга 2-4 водящих. Если играют не более 10 человек, то выбирают одного водящего, стоящие по кругу получают мяч. Игроки перекидывают мяч по воздуху и перекатывают его по земле так, чтобы водящие не смогли до него дотронуться. Задача водящих – схватить мяч или запятнать его. Если кому-либо из них удается, то на его место идет игрок, при броске которого мяч был запятнан. А водящий становится на его место.

*«Мини – баскетбол».*

**Подготовка.** Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две равные команды. И выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки встают у стартовой черты и получают мяч. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

**Содержание игры.** По команде руководитель «Старт!» первые игроки бегут вперед, при этом ударяя мяч о пол, а добежав до щитов, стоящих на противоположной стороне, медленно ударяют мячом о щит или забрасывают в корзину, возвращаясь обратно, ведя мяч также, ударами о пол до середины поля, откуда передают мяч очередному игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленное задание.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустив меньше ошибок. Если команда закончила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей.

**Правила.** Не разрешается выбегать со стартовой черты до сигнала. Бежать с мячом нельзя, его следует вести ударами о пол.

*«Эстафета с передачей мяча».*

Игроки в командах построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1-2 шага. Исходной положение участников – широкая стойка ноги врозь. Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом и также возвращаясь назад. Эстафета выполняется несколько раз (от 6-10 раз подряд). Выигрывает команда первой закончившая передачи.

Способы передачи мяча:

а) Двумя руками сверху с наклоном назад, последний игрок, получив мяч, перекатывает его направляющему по полу между ног участников.

б) Также, но обратно мяч передается из рук в руки внизу, между ногами.

в) Двумя руками сбоку с поворотами туловища.

*«Передал – садись».*

**Подготовка.** Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 5-8 шагов. У капитанов в руках по мячу.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, возвращает его обратно капитану и сразу же принимает положение упора присев. Каждый игрок сделавший ответную передачу, принимает положение упора присев. Когда последний в колоне игрок отдает мяч капитану, то поднимает его вверх, вся команда быстро встает.

Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и, не нарушая правил.

**Правила.** Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяч, обязан сбегать за ним.

*«10 передач».*

**Подготовка.** Учащиеся делятся на две равные команды. Капитаны становятся в центре как при сбрасывании в баскетболе.

**Содержание игры.** По сигналу учителя мяч сбрасывается и необходимо выбить мяч так, чтобы его поймал игрок твоей команда, а потом надо успеть сделать 10 передач (подряд) так, чтобы игроки противоположной команды не забрали мяч.

**Правила.** Игра начинается по сигналу учителя. Выигрывает та команда, которая сделает 10 передач. Надо сделать 10 передач и ударить мяч об щит.

***Краткосрочный план урока №***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел долгосрочного плана:  1 четверть, раздел 2:  *«Взаимодействие через командные спортивные игры»* | | | | Школа: *№ 10* | | | |
| Дата: | | | | ФИО учителя: *Донцов Иван Андреевич* | | | |
| Класс: 7 | | | | Количество присутствующих: | | Отсутствующих: | |
| Тема урока | **Улучшение техники игры** | | | | | | |
| Цели обучения | 7.1.3.3. Совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник  7.2.4.4. Демонстрировать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений | | | | | | |
| Цели урока | *Все учащиеся будут уметь:*  - работать безопасно всей группой в предоставленном пространстве, замечая других;  *Большинство учащихся будут уметь:*  - размышлять над преимуществами их группы и ограничениями во время задач сотрудничества.  *Некоторые учащиеся будут уметь:*  - работать уверенно и совместно при выполнении заданий, чтобы найти лучшее возможное решение и справиться с предоставленными задачами; | | | | | | |
| Критерии оценивание | *Обучающийся*  • При выполнении верхней передачи демонстрирует синхронную работу ног, туловища, рук, согласованность действий  • Правильное выполнение техники движений рук, ног, туловища при нижней передачи мяча  •Перемещается при выполнении передачи; | | | | | | |
| Языковые цели | Учащиеся умеют: описывать и демонстрировать свое понимание того, что игры могут помочь развить их физические навыки, как индивидуальные, так и командные. Предметная лексика и терминология включает:   * отскок, удар с лёта, подача; * броски, ловля, ведение мяча (рукой/ногой), удар – противостояние, атака, защита; * тактика, проблема, решение; * безопасность; * роли и положения: защитник/атакующий, игрок, забивающий гол/вратарь, центральный/боковой, связующий; * точность. | | | | | | |
| Привитие  ценностей | Осознание важности здорового образа жизни посредством бега и проведением общеразвивающих упражнений. | | | | | | |
| Меж предметные  связи | Связь с предметом «Русского языка», через изложение материала ученикам, по технике спортивных игр на уроках физической культуры, а также с предметом физика и биологии. | | | | | | |
| Предварительные  знания | Учащиеся имеют опыт взаимодействия в командах, полученный из предыдущих классов, а также в контексте внеурочной деятельности. | | | | | | |
| *Ход урока* | | | | | | | |
| **Запланированные этапы урока** | | **Запланированная деятельность на уроке** | | | | | **Ресурсы** |
| Начало урока  10 мин | | - Построение класса  - Сообщение цели урока.  - АКТ (правильная техника подачи мяча)  - Повороты на месте и в движении  - Ходьба  - Бег  - О.Р.У. в движении.  - О.Р.У. на месте Ученики делятся на две группы. Одна группа готовит упражнения на верхнюю часть туловища, вторая группа на нижнюю. | | | | | Пространство для каждого ученика |
| Середина урока  25 мин | | 1. ***Игра “Мяч капитану”.*** Юноши и девушки играют отдельно, на одной половине. Перед игрой каждая команда должна выбрать капитана команды, который будет находиться за боковой волейбольной линией. Остальные члены команды должны выполнить 5 передач между собой и 6 передачу капитану. Команда соперника, соблюдая правила игры в баскетбол, пытается завладеть мячом. Команда выигрывает, когда набирает 3 очка. Проигравшая команда выполняет сгибание разгибание рук в упоре лёжа юноши – 10 раз, девушки – 7 раз. 2. Упражнения в парах:  * большая “восьмёрка”; * комбинированное упражнение; * “восьмёрка” с ведением.  1. Измеряют пульс. 2. Круговая тренировка:  * станция 1 – бросок мяча в кольцо; * станция 2 – развитие координационных способностей; * станция 3 – ловля и передача мяча на месте; * станция 4 – ведение мяча “змейкой”.  1. Ловля и передача мяча в парах в движении:   1 серия – юноши – 6 передач, девушки – 7 передач;  2 серия – юноши – 4 передачи, девушки – 5 передач.   1. Ведение мяча “змейкой”. 2. Двухсторонняя игра. 3. Упражнение на релаксацию. 4. Измерить пульс. | | | | | Большое, свободное пространство для каждого задания. Свисток для учителя Волейбольные сетки или скамьи/конусы для маркировки территории, а также волейбольные мячи. |
| Конец урока  (рефлексия)  5 мин | | ***Я все понял и справился с заданиями.***  ***Я все понял, но было трудно выполнять задания.***  ***У меня не все получилось.*** | | | | |  |
| Дифференциация – каким образом Вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи Вы планируете поставить перед более способными учащимися? | | | Оценивание – как Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися? | | Здоровье и соблюдение техники безопасности | | |
| Дифференциация в усложнении задания | | | Наблюдение, обратная связь учеников | | Соблюдение техники безопасности во время выполнения упражнения | | |

***Краткосрочный план урока №***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел № 6:  *Приключенческие и командно-образующие игры.* | | | Школа: № 10 | | | |
| Дата: | | | ФИО учителя: Донцов Иван Андреевич | | | |
| Класс: 7 | | | Количество присутствующих: | | отсутствующих: | |
| Тема урока | | ***Создание альтернативных игровых ситуаций*** | | | | |
| Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу) | | 7.2.5.1 - использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения | | | | |
| Цели урока | | Умение работать, соблюдая технику безопасности.  Развитие физических качеств.  Развитие двигательных умений и навыков учащихся через групповую форму деятельности.  Использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения. | | | | |
| Критерии оценивания | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | Обучающийся  • Применяет и оценивает один пример творческой деятельности в индиви-  дуальной работе обучающегося или при работе малой группы, не меньше  чем в двух игровых (учебных) ситуациях  Применение. Навыки высокого порядка | | | | | | |
| Языковые цели | | Включает:  Атака, защита  Честная игра, взаимодействие, соревнование  ориентирование в пространстве  командная работа  тактика, стратегии  передвижение без мяча и с мячом  бег, изменение скорости, направления  дриблинг, пас, передача мяча  Вопросы для обсуждения:  Какой лучший способ игрока-защитника?  Как более эффективно добиться того что бы вести в счете, как команда? | | | | |
| Привитие  ценностей | | Развитие политкорректности, персональную ответственность, быть пози-тивным. Развитие лидерских качеств, взаимопомощи, взаимоуважение | | | | |
| Межпредметные  связи | | Взаимосвязь с предметами биология, физика, ЗОЖ, НВП, навыки пси-хологии при работе в малой группе. | | | | |
| Навыки  использования  ИКТ | | На данном уроке использовать ИКТ можно, делая видеозапись урока через портативные видео устройства, возможно сопровождение и использование аудио-аппаратуры на разминке | | | | |
| Предварительные  знания | | Учащиеся обладают предварительными знаниями концепций приклю-ченческих и командообразующих игр и навыками игр в них по предыдущим классам, а также по опыту дома и внешкольной программы. | | | | |
| Ход урока | | | | | | |
| Запланированные этапы урока | Запланированная деятельность на уроке | | | | | Ресурсы |
| Начало урока  15 минут | Организационный момент, объяснение задач урока, объяснение техники безопасности. Объяснить критерии и формы оценивания урока. Работа будет проходить в группах.  Проведение разминки. Ходьба (её разновидности),  ходьба спортивным шагом, бег в равномерном темпе.  Подводящие беговые упражнения:  Учитель дает команду перехода на ходьбу и восстановление дыхания!  Комплекс общеразвивающих упражнений в ходьбе и на месте.  Учащиеся выстраиваются в круг для проведения разминки. | | | | | Правила и нормы техники безопасности  <http://infopedia.su/3x751b.html>  Большое, свободное пространство для каждого вида деятельности  Свисток для учителя, секундомер, мел, различные мячи, фишки, ручка |
| Середина урока  25 минут | ***Задание 1***  (К, Э, И) На площадке размечается дорога шириной 2-3 м. Все дети – мотоциклисты, они свободно ведут мяч. Педагог – регулировщик, с красным и зеленым флажком. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает – ведет мяч на месте. Когда зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки – провести мяч в движении. (Движение по улице проходит в одном направлении).  Критерии оценивания: 1) Соблюдение техники безопасности 2) Технически правильно выполнять упражнения, подсчеты баллов по заданиям  Оценивание: представитель каждой группы принимает участие в оценивании работы групп, по критериям, указывая на ошибки и преимущества. Подсчитывают баллы.  ***Задание 2***  Двухсторонняя игра в баскетбол. Обсуждение в группе по распределенным ролям. (Защита, нападение и т.д.)  Критерии оценивания: 1) Соблюдение техники безопасности 2) игра с соблюдением правил игры.  Оценивание: взаимооценивание групп | | | | | Свободное игровое пространство  Игровая площадка, баскетбольные мячи, мел  Игровая площадка, баскетбольные мячи, мел  <http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/> |
| Конец урока  5 минут | Домашнее задание:  Выполнение упражнений на растяжку и гибкость. | | | | | Интернет ресурсы свободное творчество. |
| Дифференциация – каким образом Вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи Вы планируете поставить перед более способными учащимися? | | | | Оценивание – как Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися? | | Здоровье и соблюдение техники безопасности |
| При выполнении разучивания различных упражнений в парах, учащимся более сильным ставят слабо усваиваемого учащего. При таком соотношении, происходит улучшение выполнения упражнения у слабого ученика. | | | | - В ходе выполнения задания, учащиеся проговаривают ошибки допущенные партнером и оценивают друг друга.  - Понимают ли учащиеся необходимость быть креативными при атаке?  - Знают ли учащиеся, как сделать правильный атакующий ход «от мяча», чтобы создать пространство при атаке?  Качество атакующих команд стратегий и тактик во время игрового процесса и обсуждение. | | Понимание учащимися о важности соблюдения техники безопасности и здорового образа жизни. |

**Использованная литература:**

1.  Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.

2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.

3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.

4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.

5. Костикова Л.В.,  Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсме­нов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол).  - М., РФБ, 2005.

6. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В.   Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.

7. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.

8. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.

9. Программа для учебно-тренировочных групп  спортив­ного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.

10. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-со­ревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.

11. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.

12. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.

13.  Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.