Тема тренировочного занятия по баскетболу: «Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения и отскока мяча. Передача мяча в движении». Цель: -Закрепить навыки полученные на предыдущих уроках в ведении и передачи мяча.

-Воспитывать чувства коллективизма.

 Ход тренировочного занятия

**УПР. 1**. И.п.- присед на правой, мяч впереди. На каждый счет перенос веса тела на другую ногу. 8-12 раз Спина прямая, таз проносим как можно ниже.
**УПР. 2.** И.п.- лицом друг к другу, мяч в стопах. Расстояние 3 шага. Прыжком выбрасываем мяч стопами партнеру. 10-12 раз каждый Ноги прямые, руками не помогать.
**УПР. 3**. И.п.- спиной друг к другу, на расстоянии 0,5 м., ноги врозь.
1- наклон вперед мяч передаем между ног. 2- и.п. 3-передаем мяч над головой. 4- и.п. 8-10 раз Ноги в коленях не сгибать. Руки прямые, посмотреть на мяч.
**УПР. 4**. И.п.- лицом друг к другу, на расстоянии 2-х метров, мяч впереди. На каждый счет пружинящие наклоны вперед. 8-10 раз Руки и спина прямые, мяч в руках, смотреть на мяч.
**УПР. 5.** И.п.- спиной друг к другу, расстояние 0,5 м., мяч в руках перед грудью, ноги врозь. 1- поворот влево, передать мяч партнеру. 2- и.п. 3-4- то же в другую сторону. 8-10 раз Ноги от пола не отрывать, мяч передать точно в руки.
**УПР. 6.** И.п.- спиной друг к другу, расстояние 0,5 м., мяч в руках вверху, ноги врозь. 1- выпад правой ногой вперёд прогнувшись. 2- и.п. 3-4- то же. 8-10 раз Мяч не отпускать, прогибаться в спине. Выпад вперед.
**УПР. 7.** И.п.- спиной друг к другу, расстояние 0,5 м., мяч в руках перед грудью, ноги врозь. 1- мяч вверх, передать мяч над головой. 2- и.п. 3-4- то же. 8-10 раз Руки прямые
**УПР. 8.** И.п.- лицом друг к другу, мяч впереди, расстояние 3 м. Прыжки на 2-х ногах с одновременной передачей мяча партнеру от груди с отскоком о пол. Прыжки на двух ногах на месте, передача точно от груди.

5. Специальные упражнения с набивными мячами.

А. Передача двумя руками от груди.

Б. Правой и левой рукой от плеча.

В. Двумя руками из-за головы.

Г. В прыжке на правой и левой ноге, мяч в опущенных руках.

6. Ведение мяча с изменением направления и скорости.

 А. Ведение мяча на месте перед собой, смещая кисть то справа, то слева на поверхности мяча.

 Б. Ведение в заранее обусловленном ритме, например: три удара шагом, три с ускорение.

 В. Ведение мяча по прямой с остановками.

 Г. Обводка нескольких препятствий справа и слева.

 Д. Ведение мяча против условного противника. (Умение укрыть мяч от противника).

7. Передача мяча при встречном движении:

 а) от груди;

 б) правой и левой рукой от плеча;

 в) двумя руками из-за головы;

 г) с отскоком о пол.

8. Тактические действия в нападении и защите: нападение быстрыми порывами: 2\*0; 2\*1; 2\*2.

 А. Передача мяча после ведения.

 Б. передача без ведения.

 В. Передача с отскоком о пол.

9. Учебная игра.

10. Подведение итогов: взаимодействие учащихся в группе и чья группа стала победителем? Понравился ли учащимся урок. Довольны ли они своими достижениями.  Как оценивают себя?

11. Задание на дом.**Знать:** правила игры в Баскетбол. Подготовить самостоятельно комплекс из 8 упражнений  для разминки баскетболиста.