**Конспект урока физкультуры «Использование баскетбольных передач в разминочных упражнениях»**

**Цель: Совершенствование владения мячом, передач мяча в баскетболе.**

**Задачи:**

1. Образовательные: Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча. Научить подбирать упражнения для разминки самостоятельно.
2. Оздоровительные : Развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакций, точность движений.
3. Воспитательные: Научить взаимодействовать в парах, тройках, командой. Воспитывать взаимопонимание учащихся, чувство последовательности. Развивать интерес к игре баскетбол.

**Методы:** Парный, групповой, соревновательно-игровой.

**Инвентарь:** Баскетбольные мячи, конусы, тренировочные майки.

**Возраст учащихся:** 10-18лет.

**Подготовительная часть занятия-25-30мин.**

1.Бег парами на расстоянии 1-2м друг от друга по баскетбольной площадке, передача мяча дальней рукой от партнера. По свистку выполняется остановка, поворот, упражнение выполняется в другую сторону. 2 мин.

Варианты передач : под ногой, за спиной, прямая, об пол.

2. Чередование бега лицом и спиной вперед в парах , на расстоянии 1-2м , передача выполняется ближней к партнеру рукой. Выполняется 2 баскетбольные площадки.

Варианты: прямая, об пол.

3.Упражнение выполняется в паре, на расстоянии 1-2м спиной вперед. Игрок с мячом, двигаясь спиной, выполняет подбрасывание мяча верх и хлопки руками перед собой и за спиной, затем передачу мяча об пол. Другой игрок до получения мяча передвигается спиной , выполняя «барабанчики». 2 площадки.

4.Упражнение выполняется в паре, на расстоянии1-2 м. Игрок с мячом выполняет подскоки на левой, правой ноге поочередно, прокручивая мяч под бедром каждой ноги ,затем выполняя прямую передачу дальней рукой. Другой игрок выполняет подскоки , поворачиваясь под 360градусов. 2 баскетбольные площадки.

5. Упражнение выполняется в паре, лицом к друг другу на расстоянии 1-2м. Игроки передвигаются в защитной стойке, выполняя поочередно передачу двумя руками из-за головы после жонглирования мячом вокруг туловища. 2 площадки.

6.Упражнение выполняется в паре, на расстоянии 1-2м .Игрок с мячом выполняет 2 прыжка на одной из ног. при этом жонглируя мячом через бедро другой ноги. Затем выполняет прямую передачу. Игрок без мяча передвигается прыжками ( ноги вместе, ноги врозь). 2 площадки.

7. Передача мяча в тройках по «восьмерке». 2мин.

Варианты: правой, левой, об пол, двумя руками.

8. Передачи мяча в тройках через пас. 2мин.

Варианты: правой . левой рукой, об пол, двумя руками.

9.Игра « Осаль зайчика». Один из игроков становится зайцем и движется свободно по площадке. Другие игроки, выполняя передачи, друг другу пытаются коснутся мячом зайца. Соревнуемся. кто дольше продержится, выигрывает игрок, у которого лучший результат по времени. 5 минут.

Варианты: на пол площадки . целая площадка, с ведением мяча у зайца.

10.Игра «Салки».Играют 2 команды. Игроки одной из команд выполняют ведение мяча левой рукой и пытаются убежать от игроков другой команды. Игроки команды ловца . используя различные передачи мяча. пытаются осалить игроков убегающей команды. Время игры фиксируется. Выигрывает та команда . которая за меньшее время поймает всех игроков .

11. Игра «Парные салки». Игроков, выполняющих ведение ,ловят 2 пары. Выигрывает та пара, которая осалит большее количество игроков за данное на игру время. 5мин.

Время выполнения упражнений, количество повторений зависит от возраста, фи зической и технической подготовленности занимающихся и определяется для каждого индивидуально для каждой группы.

В упражнениях 1-8 пара, тройка игроков . которая допустила больше всего технических ошибок наказывается, выполняя приседания. выпрыгивания по 10 раз.

На упражнение 10 может быть затрачено от 5 до 15 мин. . в зависимости от подготовки и гроков.