

План-конспект
Урока по баскетболу в 9 классе.

Дата проведения:

Тема: Броски мяча по кольцу в прыжке.

Цель: 1. Совершенствовать передачу мяча в движении; 2. Закрепить ведение мяча правой и левой рукой; 3. Разучить броски мяча по кольцу в прыжке.

Задачи:

- Развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, меткость.
- Развивать скоростную выносливость, прыгучесть.
- Формировать потребности и умение выполнять упражнения в соответствии с игрой в баскетбол.
- Развивать интерес к этому виду спорта. Пропаганда баскетбола.

Спортивный инвентарь: Баскетбольные мячи, стойки, набивные мячи

Место проведения: Спортивный зал Мамлютской школы-гимназии №1.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Вводно-подготовительная часть 15 мин.		
	1. Построение, рапорт, приветствие.	1 мин.	Учитель, дежурный по классу. Проверить наличие учащихся, готовность к уроку.
	2. Сообщение задач урока.	30 сек.	Довести до учащихся цели и задачи урока.
	3. Повороты на месте.	30 сек.	«Направо» - на пятке правой и носке левой, левая приставляется к правой. «Налево» - на пятке левой и носке правой, правая приставляется к левой. «Кругом» - на пятке левой и носке правой, в сторону левого плеча на 180.
	4. Ходьба. • На носках, руки вверх; • На пятках, руки на пояс; • Перекатом с пятки на носок, руки за спину.	2 мин.	Ладони внутрь, руки прямые. Подбородок приподнят, плечи развернуты, спина прямая.
	5. Бег. • По диагонали, через центр, противходом, змейкой; специальные беговые упражнения: • Прыжки с подскоками (с махами рук вперед и назад).	1 мин.	Соблюдать дистанцию.
	• Передвижения в стойке баскетболиста (правым, левым плечом вперед). • С высоким подниманием бедра; • С захлестыванием голени; • Скрестным шагом (правым, левым плечом вперед).	3 мин.	Подскоки выполняются вперед вверх, энергичные махи руками. Бедро поднимается до горизонтали к полу, руки работают вперед, назад. Руки «свободно».
	6. Прыжки вверх из упора присев, ноги вперед-в стороны.	1 мин.	Выпрыгнуть максимально вверх, 3 серии по 5 прыжков.
	7. Прыжки в глубину.	1 мин.	С приземлением на одну и обе ноги с последующим выпрыгиванием вперед-вверх до высоты 40-50 см, 15 прыжков.
	8. упражнения с мячом.	1 мин.	Держа мяч в одной руке, обводить им

		1 мин.	вокруг туловища, перекладывая из одной руки в другую.
		1 мин.	В стойке ноги врозь, обводить мяч восьмеркой между ног.
		1 мин.	Подбросив мяч над собой, принять упор лежа, встать и поймать подброшенный мяч.
		1 мин.	Игрок с мячом в руках прыгает вверх и сильно посылает его в щит.
		1 мин.	Приземлившись, он выполняет рывок, стремясь поймать мяч после первого отскока от пола.
II.	Основная часть 25 мин.		
	1. Совершенствовать передачу мяча в движении.	5 мин.	1. «Мертвый мяч». Делим учеников по два человека. На расстоянии 6-7 м от стены у игрока в вытянутой руке мяч. Второй игрок идет и на шаге правой ноги забирает мяч, делает замах, выполняя шаг левой, руки выносит вперед-вверх становясь на левую ногу, мяч бросает в стену, становясь на правую ногу. 2. Разученное упражнение выполняется бегом. 3. Мяч передается после ловли, в движении. 4. То же упражнение после ведения. 5. Разученное упражнение выполняется во встречных колоннах, в движении. 6. Мяч передается в парах, в движении от одного щита к другому. 7. Передачи выполняются в передвижении по кругу.
	2. Закрепить ведение мяча правой и левой рукой.	5 мин.	1. Ведение мяча на месте правой рукой, затем переводим на левую руку, и наоборот. 2. Предыдущее упражнение выполняется в движении. 3. Мяч ведется бегом, с изменением направления. 4. Ведение мяча с изменением направления, перед стойками и набивными мячами. 5. Игрок ведет мяч с изменением направления, при сопротивлении другого игрока.
	3. Разучить броски мяча по кольцу в прыжке.	8 мин.	При выполнении броска в прыжке, ученик стоит на месте в стойке баскетболиста, с мячом в руках. Мяч держится на уровне груди. Сгибая ноги в коленях выполняет выпрыгивание вверх, одновременно мяч выносится над головой. Находясь в прыжке «как бы зависнув» игрок выполняет бросок.

	4. Учебно-тренировочная игра.	7 мин.	После броска ученик приземляется и принимает стойку баскетболиста. Состав команд по четыре или по пять игроков. С использованием элементов разученных на уроке.
Ш.	Заключительная часть 5 мин.		
	1. Ходьба. 2. Построение. 3. Подведение итогов урока. 4. Задание на дом.	1 мин. 3 мин. 1 мин.	Упражнения на восстановление дыхания в движении. Отметить лучших, указать на ошибки. 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (12-15 раз) 2. Приседание на одной ноге, попеременно. (5-8 раз) 3. Из положения лёжа на спине приподняться в положение сидя, руки за головой, стопы закреплены. (15-20 раз)
	5. Организованный уход из зала.		

Учитель физической культуры Арсланов А. Х.