**План-конспект урока по баскетболу**

**Для 9 класса.**

**№ дата:**

**Тема урока**: **Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча без зрительного контроля со сменой скорости и направления движения.**

**Цель урока:** совершенствовать навыки ведения мяч; передачи мяча, ведение мяча со сменой скорости и направления движения; развивать двигательные и координационные способности обучающихся; воспитать потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха и укрепления здоровья.

**Образовательные задачи:**

Обучить ведению мяча с изменением направления и скорости без зрительного контроля

Совершенствовать технику передачи мяча и ловли мяча на месте в движении

**Оздоровительные задачи:**

Продолжать работу по формированию правильной осанки.

Профилактике плоскостопия посредством коррекционно-профилактических упражнений.

Развивать быстроту реакции, ловкость, координацию движений.

**Воспитательные задачи:**

Воспитывать смелость, активность.

Содействовать развитию координации движений.

Личностные:

знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;

управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Предметные:

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх;

совершенствовать технике выполнения приемов передвижения;

Метапредметные:

*Универсальные познавательные действия:*

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

*Универсальные коммуникативные действия:*

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;

*Универсальные учебные регулятивные действия:*

выполнять комплексы обшеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений;

Тип урока: обучающий.

Метод урока: групповой, фронтальный, соревновательный, индивидуальный.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: баскетбольные мячи по количеству обучающихся, свисток, секундомер, конусы.

Время проведения: 35 мин

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  **П./п.** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организованно-методические указания** |
| I. | **Подготовительная часть – 9 минут.** | | |
| 1.1 | Построение учащихся.  Приветствие.  Сообщение темы и задач урока.  Техника безопасности на уроках спортивных игр с элементами баскетбола. | 1минута | Рапорт. Приветствие. Проверка готовности класса, выявление больных. |
| 1.2 | Строевые упражнения. | 30сек. | Проследить за чётким выполнением строевых упражнений. |
| 1.3 | Ходьба с различным положением рук:  На носках, руки к плечам;  На пятках, руки за голову;  На внешнем своде стопы, руки на пояс;  На внутреннем своде стопы, руки на пояс;  В полуприседе, руки на поясе; | 3 минуты | Дистанция 1шаг. Следить за осанкой: спина прямая, голову вниз не опускать, плечи развёрнуты.  Ноги в коленях не сгибать, подняться на носках как можно выше.  Ноги в коленях не сгибать. Носок тянем на себя, спина прямая.  Ноги в коленях не сгибать, пальцы ног сжаты. |
| 1.4 | Бег в умеренном темпе. | 1 мин. | Следить за дистанцией, руки работают вдоль туловища. |
| 1.5 | Ходьба на восстановление дыхания. | 20сек. | Вдох - через нос,  Выдох – через рот |
| 1.6 | Общеразвивающие упражнения в движении.  1.И.п.- правую руку вверх - рывки руками. 1-2 – правая рука вверху; 3-4 – левая.  2.И.п. – кисти к плечам; 1-4 – круговые движения вперед; 1-4 – круговые движения назад;  3. И.п. – кисти в замок на грудь. 1замок вперед;2-на грудь;3- вверх; 4- и.п.  4.И.п. – одна рука на поясе, другая вверху. 1-2- наклон вправо, меняем руки 3-4-влево  5.И.п.- руки за голову на замок 1-2 поворот влево 3-4 поворот вправо.  6.И.п. – руки на замок круговые движения кистей | 3 минуты | Рука вверху прямая, спина прямая, шаг обычный  Вращение полной амплитудой.  Руки прямые, спина прямая голову вниз не опускать.  При выполнении наклонов в сторону голову вниз не спускать.  Выполнять полной амплитудой. |
| 1.7 | Ходьба обычная | 10сек. |  |
| II. | **Основная часть – 23 минуты** | | |
| 2.1 | **Специальные упражнение с мячом в движении.**  **-** И.п. мяч в руках, подбрасывание мяча вверх, два хлопка в ладони и ловля двумя руками,    **-** И.п.- мяч в руках перед собой.  Перебрасывание мяча с левой руки в правую над головой  **-** И.п.- мяч в руках перед собой.  1-4- вращение мяча вокруг туловища в левую сторону.  1-4- вращение мяча вокруг туловища в правую сторону.  И.п.- мяч в руках. Вращать мяч вокруг ног на уровне коленей, перекладывая его из одной руки в другую – в одну и в другую сторону.  И.п. мяч в руках. Подбросить мяч вверх на небольшую высоту, присесть, и поймать его.  И.п. мяч в руках. Подбросить мяч вверх из положения полупресед на небольшую высоту, затем быстро встать и поймать его. | 4 минут | Учитель демонстрирует упражнения  Стараться не ронять мяч.  Добиваемся быстрого темпа.  Мячом не касаться головы.  Мяч перекладываем с руки на руку,  Мяч не касается ног.  Упражнение выполняем на полусогнутых в коленях ногах.  Во время вращения менять стороны и траекторию вращения. |
| 2.2 | **Ведения мяча с изменением направления и скорости**  **Упражнение на месте.**   * удар правой кистью руки на месте, стойка баскетболиста; * удар левой кистью руки на месте стойка баскетболиста; | 2,5 минуты | Учитель демонстрирует упражнения  Напомнить стойку баскетболиста: ноги на ширине плеч, стопы параллельны, одна нога выставлена вперёд на полшага. |
|  | **Упражнение в движении.**   * ведение правой рукой шагом; * поворот(кругом)- выполнить ведение левой рукой шагом; * поворот(кругом)- выполнить ведение правой рукой бегом. * поворот(кругом)- выполнить ведения левой рукой бегом. | 3, 5 минуты | По команде учителя «класс, направо!»  По свистку меняем направление |
|  | **Ведения мяча с изменением направления и скорости без зрительного контроля**  Ведение правой и левой рукой без взгляда на мяч. | 3минуты | Класс! В одну шеренгу становись! На первый, второй рассчитайсь. На две колоны стройся;  Во время ведения убрать взгляд с мяча.  Стараться выполнить ведение без потери мяча. Здесь нужно соблюдать эффект прилипания мяча к ладони, при этом ведение должно быть низкое и частое. |
| 2.3 | Эстафеты с элементами баскетбола:  - Ведением мяча правой, левой рукой.  - Ведение мяча с отскоком от пола    - Бег с мячом в руках- оставить мяч на фишке- обратно бег с ускорением  - Бросок в кольцо | **10 минут** | Показ учителя. Каждую эстафету выполнять по два раза.  Ведение мяча  вперёд  до  конуса правой рукой, обвести  конус и обратно ведение мяча левой рукой. Передачу мяча  следующему участнику выполняют двумя руками от груди от линии на расстоянии   3х метров.  Ведение мяча правой рукой, передвигаясь спиной вперёд до конуса, назад  с ведением мяча левой рукой, выполняют передачу мяча с отскоком об пол на расстоянии 3х метров.    Бег вперед с вращением баскетбольного мяча вокруг туловища в правую или левую сторону, обратно без вращения.   Ведение мяча, бросок в кольцо, ловля мяча, ведение мяча, передача мяча  следующему участнику выполняется двумя руками от груди |
| III | **Заключительная часть – 3 минуты.** | | |
| 3.1 | -Построение.  -Подведение итогов урока  - Оценки за урок  -Домашнее задание: Отжимание от пола мальчики 25 раз, девочки 15 раз.  -Организованный уход из зала | 30 сек  1 мин  30 сек  1 мин | «В одну шеренгу становись!»  Указать на ошибки, отметить старательных учеников.  Спасибо за урок!  «Нале-во» «На выход из зала шагом – марш!» |