**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-влево5.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 обычныйВращение 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 упражненияСтараться 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 упражненияНапомнить 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 сек1 мин30 сек1 мин | «В одну шеренгу становись!»Указать на ошибки, отметить старательных учеников.Спасибо за урок! «Нале-во» «На выход из зала шагом – марш!» |