

## План-конспект урока по физической культуре в 9 классе на тему: « Учебная игра в баскетбол»

**Цель:** формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

1. Совершенствование техники ведения мяча.
2. Совершенствование броска в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.
3. Обучение технике штрафного броска.
4. Учебная игра.

**Развивающие:**

1. Развивать игровую выносливость и быстроту двигательной реакции.

**Воспитательные:**

1. Воспитание инициативности и самостоятельности у учащихся.
2. Воспитывать психологическую устойчивость (противостояние утомлению и напряжению).

**Инвентарь:** мячи баскетбольные, свисток.

**Место и дата проведения:** спортивный зал, 10.10.2016

**Учитель:** Савина М.А.

### Ход урока:

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
Вводная часть  12-14 мин.	1. Построение, приветствие, сообщение задач урока. 2. Ходьба.  3. Равномерный бег. 4. ОРУ на месте: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ИП – основная стойка (ОС), руки на поясе, вращения головой                1 – 4 вращение в левую сторону                1 – 4 вращение в правую сторону</li> <li>2. ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны                1- 4 круговые движения руками вперед                1 – 4 круговые движения руками назад</li> <li>3. ИП – стойка ноги врозь, руки на поясе, рывки руками на два счета                1 – 2 рывки левой рукой                3-4 – рывки правой рукой</li> <li>4. ИП – стойка ноги врозь, руки на поясе, наклоны в левую, правую стороны                1-2 – наклоны в левую сторону</li> </ol>	1 круг  8кр  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз	На носках, на пятках, перекатами с пятки на носок Разновидности бега. Перестроение из одной колонны в две Спина прямая, ноги прямые  Руки прямые  Руки прямые, рывки резче  Наклоны сильнее

	<p>3 - 4 –в правую сторону</p> <p><b>5.</b> ИП – ОС, руки на поясе 1 – присесть, руки вперед 2 – ИП 3 – присесть руки в стороны 4 – И.П.</p> <p><b>6.</b> ИП – выпад правой ногой, руки на колено 1-3 – пружинящие покачивания туловищем 4 – ИП 5-8 - с выпадом левой ноги</p> <p><b>7.</b> ИП – ОС, руки на поясе 1 – прыжок ноги врозь, руки вверх 2 – ИП 3-прыжок ноги врозь, руки вверх 4 – И.П.</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Следить за выполнением приседаний,</p> <p>Следить за положением туловища, глубоким выпадом</p> <p>Темп выполнения средний</p>
<p>Основная часть</p> <p>28-30 мин.</p>	<p>1. Совершенствование техники ведения мяч:</p> <p>1. ведение мяча в движении</p> <p>2. ведение мяча «змейкой».</p> <p>2. Совершенствование броска в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита:</p> <p>1. ведением мяча и броском мяча в кольцо</p> <p>2. «змейкой».</p> <p>3. Обучение технике штрафного броска.</p> <p><b>4. Учебная игра.</b></p>	<p>3-4 мин</p> <p>3-4 мин</p> <p>3-4 мин</p> <p>3-4 мин</p> <p>6-8 мин</p> <p>6-8 мин</p>	<p>Выполнять поочередно правой и левой рукой, следить за техникой ведения</p> <p>Следить за техникой ведения, не более двух шагов</p> <p>Следить за положением рук</p>
<p>Заключительная часть</p> <p>3-5 минут</p>	<p>Построение. Легкий бег. Ходьба. Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов урока. Оценки за урок. Домашнее задание</p>	<p>3-5 мин</p>	<p>Слушать внимательно</p>