

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

	<p>3 - 4 –в правую сторону</p> <p>5. ИП – ОС, руки на поясе 1 – присесть, руки вперед 2 – ИП 3 – присесть руки в стороны 4 – И.П.</p> <p>6. ИП – выпад правой ногой, руки на колено 1-3 – пружинящие покачивания туловищем 4 – ИП 5-8 - с выпадом левой ноги</p> <p>7. 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>4. Учебная игра.</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>