КОНСПЕКТ

**урока для учащихся 9 классов**

**Тема:** Быстрый прорыв.

**Дата:** « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задачи:**

1. Совершенствовать взаимодействие двух нападающих против одного защитника.

2. Обучать быстрому прорыву в «тройках» с сопротивлением защитника.

3. Развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества.

4. Воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, индивидуальный, соревновательный.

**Место проведения:** Спортивный зал

**Инвентарь:** Баскетбольные мячи, стойки, гимнастическая перекладина, маты, секундомер.

**Время проведения:** 45 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Время** | **Организационно-методические указания** |
| **1** | **2** | **3** |
|  **Вводная часть (13 мин)** |
| 1.Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока, строевые команды. | 2 мин | Четкое построение, сдача рапорта. |
| 2. Беседа: «Обучение защитным действиям в баскетболе» | 6мин | Использовать презентацию, к уроку выполненную в программе «Power Point»; |
| 3. Подвижная игра «Отбери мяч»Ученики двигаются в любом направлении. Нельзя выходить или заступать за пределы площадки.  | 4мин | Разделить класс на две группы (юноши и девушки). Играть на разных половинах площадки. Все игроки с баскетбольными мячами, кроме 3-4 человек. Ученики передвигаются с ведением мяча. Ученики без мяча стараются отобрать мяч. Игра проходит по правилам баскетбола. Смена игроков без мяча, по команде учителя. |
| **Основная часть (30 минут)** |
| 1. Взаимодействие двух нападающих против одного защитникаЗащитник стремится не дать забросить мяч из-под щита и отступает спиной к своему кольцу так, чтобы видеть обоих нападающих.  | 5 мин | Нападающие располагаются в колоннах. Защитник находится на линии штрафного броска. Ученики, выполняя передачи, продвигаются к кольцу. При приближении к защитнику, нападающий начинает ведение мяча. Если защитник атакует, то он выполняет передачу партнеру. Если атаки не последовало, то продолжает ведение и выполняет бросок после двух шагов. В случае неточной передачи или промаха, нападающий меняет защитника.  |
| 2. Передача в «тройках» через центр | 5 мин | Передачи выполнять двумя руками от груди. Соблюдать дистанцию и интервал. Назад возвращаться по боковым линиям. |
| 3. Быстрый прорыв в «тройке» с сопротивлением защитника | 7 мин |   -1, - 2, - 3, - защитник. Игрок 2 выполняет передачу в щит игроку 1, а сам делает рывок к боковой линии. После получения мяча игрок 3 начинает движение. Игрок 1 выполняет передачу игроку 2 и начинает движение по правой стороне. Игрок 2 выполняет передачу игроку 3 по боковой линии и занимает центр площадки. Перейдя среднюю линию, игрок 3 передаёт мяч игроку 2 в середину. Выполняется атака кольца. |
| 3. Двухсторонняя игра. | 13 мин | Игра проводится по всей площадке. Девушки и юноши играют отдельно. Смена команд через 6 минут. Напомнить учащимся о подстраховке своих партнеров во время игры (два нападающих против одного защитника) |
| Ученики свободные от игры:**Юноши** выполняют подтягивание на высокой перекладине (3 подхода по 5-6 раз), «уголок» на брусьях (2 подхода по 7-8 секунд);**Девушки** выполняют поднимание туловища на низкой перекладине (2 подхода по 10-12 раз), «уголок» на шведской стенке (2 подхода по 5-6 секунд). |
|  **Заключительная часть (3 мин)** |
| 1. Построение. Подведение итогов. | 2-3 мин | Провести разбор игровых моментов.Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Выставить оценки. Похвалить всех за работу.  |
| 2. Организованный уход из зала. |