**Тема урока: Взаимодействие игроков в нападении и в защите.**

**Тип урока**: закрепления умений и навыков.

**9 класс**

**Цели урока:**

1. Дидактическая – совершенствование навыков учащихся в нападении и защите.
2. Развивающая – развивать выносливость, прыгучесть, координацию движений, моторику и дыхательную систему.
3. Воспитательная – воспитать коммуникативную культуру, умения играть в команде, правильно реагировать на замечания, потребность в систематических знаниях.

**Место проведения:** спортивный зал.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Частные задачи | Содержание урока | Дози-  ровка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть 10-12 мин | - Определить общий настрой группы  - Подготовить ЦНС и ОДА к нагрузке  - Подготовить к работе вестибулярный аппарат  - Разогреть мышцы и суставы плечевого пояса  - Поработать на косые мышцы живота  - Разогреть разгибатели бедра  - На мышцы туловища в боковой плоскости  - Поработать с тазобедренным суставом  - Разогреть коленный сустав  - Поработать над активным растягиванием ног  - На согласованность движений рук и ног (координацию)  - Подготовить опорно-двигательный аппарат и центральную нервную систему к нагрузке основной части урока | 1.Подготовительная честь:  а) построение, приветствие, осмотр учащихся,  б) сообщение темы, целей урока.  2. Передвижение на: носках, пятках, внешнем своде стопы.  3. Бег (равномерный) и переход на ходьбу.  4. ОРУ в движении:  и.п. – походный шаг, руки опущены.  4.1. Круговые движения головой.  4.2. Повороты головы.  4.3. и.п. – п. ш. руки перед грудью; 1-2-отведение (рывком) согнутых рук, 3-4- отведение прямых  4.4. И.п. – п. ш., руки на подбородке, круговые движения туловищем  4.5. И.п. – п.ш., руки на поясе, 1 - поворот влево, выпад левой, 2 – и.п., 3 – 4 – тоже, вправо, выпад правой  4.6. и.п. – руки в стороны, 1 – согнуть правую ногу, колено подтянуть к груди, 2 – ногу опустить, руки в стороны, 3 – 4 – тоже, другой ногой  5. ОРУ на месте  5.1. и.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон вправо, левая рука на верх, 2 – и.п., 3 – наклон влево, правая наверх, 4 – и.п.  5.2. и.п. – широкая стойка, ноги врозь, руки вперед; 1 – 2 – присед на правой (пружинистый), 3 - 4 – присед на левой (пружинистый)  5.3. и.п. – ноги врозь, руки на коленях, круговые движения в коленном суставе, 1 – 4 – влево, 5 – 8 - вправо  5.4. и.п. – о.с. руки вперед – в стороны; 1- мax левой н.к. к правой руке,2 – и.п. 3- мax правой н.к. к левой руке, 4 – и.п.  5.5. и.п. – о.с. 1- прыжок ноги врозь правой хлопок над головой, 2 – ноги врозь, руки в стороны, 3 – прыжок ноги врозь левой хлопок над головой, 4 – ноги врозь, руки в стороны.  6. Беговые упражнения  6.1. Бег с высоким подниманием бедра  6.2. Бег с захлестыванием голени назад, руки за головой  6.3. Бег с ускорением в ½ силы  6.4. Движение в стойке баскетболиста. | 1 мин  1 мин  3 сек  20-25 с  5-10 с  8-10 раз  4-6 с  8-10 раз  8-10 раз  8 раз  10 раз  8 раз  8 раз  8-10 раз  2\*15 м  2\*15 м  2\*20 м  40-50 м | Строй в шеренгу, проверить форму.  В колонне, дистанция 2 шага с различным положением рук.  Дыхание произвольное  Дышать глубоко, равномерно  Амплитуда средняя  Постепенно увеличивать угол поворота  Подтягивая колено – выдох, вперед не наклоняться  Рука прямая  Следить за осанкой, стопу при приседе не разворачивать  Пятки от пола не отрывать  Спину держать прямо, при махе ногой коснуться ладони  Руки не сгибать, держать осанку  Руки согнуты на уровне пояса  ½ силы  Ноги согнуты, на носочках |
| Основная часть урока 28-30 мин | - Совершенствование ведения мяча  - Коммуникативная игровая культура  - Найти свободных игроков, открыться | 7. Основная часть:  1) Упражнения:  - ведение мяча с изменением направления и скорости  - передача мяча во встречных колоннах  - передача мяча в движении с атакой кольца (в парах).  2) Передача мяча в движении с атакой кольца 2 против 1  3) Передача мяча в движении с атакой кольца 3 против 2  4) Учебная игра 1\*1, 2\*2 (на 1 щит).  5) Учебная игра на удержание мяча в квадрате.  Двухсторонняя игра. | 4 раз  18 раз  6 раз  6 раз  6 раз  4 мин  5-8 мин  5-8 мин | Обратить внимание на работу рук и ног  Средняя скорость, атаковать с ходу  Использовать фланги для атаки  Обратить внимание на взаимодействие |
| Заключительная часть 5-6 мин | - Восстановить силы занимающихся  - Определить лучших  - прыжки через скакалку  - сгибание и выпрямление рук в упоре | 8. Заключительная часть.  1) Упражнения дыхательной гимнастики на расслабление.  2) Подведение итогов урока, выставление оценок.  3) Домашнее задание. | 2 мин  2 мин  1 мин | Дышать равномерно  Строй шеренгой  Дышать глубоко, равномерно |