**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 прямых4.4. И.п. – п. ш., руки на подбородке, круговые движения туловищем4.5. И.п. – п.ш., руки на поясе, 1 - поворот влево, выпад левой, 2 – и.п., 3 – 4 – тоже, вправо, выпад правой4.6. и.п. – руки в стороны, 1 – согнуть правую ногу, колено подтянуть к груди, 2 – ногу опустить, руки в стороны, 3 – 4 – тоже, другой ногой5. ОРУ на месте5.1. 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 - вправо5.4. 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 упражнения6.1. Бег с высоким подниманием бедра6.2. Бег с захлестыванием голени назад, руки за головой6.3. Бег с ускорением в ½ силы6.4. Движение в стойке баскетболиста. | 1 мин1 мин3 сек20-25 с5-10 с8-10 раз4-6 с8-10 раз8-10 раз8 раз10 раз8 раз8 раз8-10 раз2\*15 м2\*15 м2\*20 м40-50 м | Строй в шеренгу, проверить форму.В колонне, дистанция 2 шага с различным положением рук.Дыхание произвольноеДышать глубоко, равномерноАмплитуда средняяПостепенно увеличивать угол поворотаПодтягивая колено – выдох, вперед не наклонятьсяРука прямаяСледить за осанкой, стопу при приседе не разворачиватьПятки от пола не отрыватьСпину держать прямо, при махе ногой коснуться ладониРуки не сгибать, держать осанкуРуки согнуты на уровне пояса½ силыНоги 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 13) 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 раз18 раз6 раз6 раз6 раз4 мин5-8 мин5-8 мин | Обратить внимание на работу рук и ногСредняя скорость, атаковать с ходуИспользовать фланги для атакиОбратить 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 мин2 мин1 мин | Дышать равномерноСтрой шеренгойДышать глубоко, равномерно |