**Конспект урока по физической культуре по разделу программы «Баскетбол»**

**для учащихся 9 класса.**

**Тема урока:** Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении

**Основные задачи урока:**

1. Совершенствовать ведение баскетбольного мяча на месте и в движении

2.Содействовать развитию ловкости, координации и скоростно-силовых качеств.

3. Способствовать воспитанию концентрации внимания и чувства коллективизма.

**Место проведения :**

спортивный зал

**Время проведения**: с 10.00 до 10.45

**Оборудование и инвентарь:**

1. Баскетбольный мяч 20 шт.

2. Гимнастическая скамейка 5 шт.

**ТСО:** мультимедийный проектор.

**Дата проведения**: 28 февраля 2013 г.

**Конспект составил**: преподаватель физической культуры Лапин А.А.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия и их продолжительность** | **Частные задачи к конкретным видам упражнения** | **Содержание учебного материала** | **Дозиров-ка** | **Организационные и методические указания** |
| Вводно-подгото-вительная часть,  12 мин. | Создать у учащихся целевую установку на урок.  Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку;(упр.1)  Создать целевую  установку на  достижение  конкретных  результатов  предстоящих на уроке задач (упр.2)  Создать представление о технике ведения баскетбольного мяча на месте и в движении ( упр.3)  Содействовать  общему разогреванию  и постепенному  втягиванию  организма в работу (упр.4-8)  Организовать учащихся для выполнения ОРУ ( упр.9)  Содействовать увеличению эластичности мышц рук, шеи и плечевого пояса, улучшению подвижности в шейном отделе позвоночника, плечевых, локтевых и лучезапястных суставах ( упр.10 -12)  Содействовать увеличению эластичности мышц туловища, улучшению подвижности позвоночника (упр.13)  Содействовать увеличению эластичности мышц ног и туловища, улучшению подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах (упр.14 -17) | 1. Вход в зал, построение, приветствие.  2. Сообщение задач урока учащимся  3.Демонстрация слайдов при помощи мультимедийного проектора по технике ведения баскетбольного мяча  4. Ходьба:  - обычная  - с высоким подниманием бедра  - с захлестом голени  5. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое через центр зала поворотом в движении и остановкой первой тройки на линии штрафного броска.  5. И.п. - левая нога впереди, правая сзади у лицевой линии , руки согнуты в локтях, туловище наклонено вперед. Бег по прямой.  6. И.п. - левая нога впереди, правая сзади у лицевой линии , руки согнуты в локтях, туловище наклонено вперед.  Специфический бег баскетболиста.  7. Бег спиной вперед  8. Легкоатлетический бег (рывок)  9. Перестроение из колонны по 3 поворотом налево в 3 шеренги, размыкание по длине зала.  10. И.п. о.с. 1–руки к плечам; 2 - руки вверх подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 - и.п.    11. И.п. о.с. руки в замок;  круговые вращение кистями в произвольном темпе направление вверх вперед,  12. И.п. 1–руки к плечам; 2 – круговые вращения 4 вперёд 4 раза назад;  13. И.п. – руки на пояс;  1 - наклон вправо, 2 -влево, 3 -вперёд, 4 - назад;  14. И.п. ноги врозь;  руки вперёд;  1 – мах правой ногой достать левую руку; 2 – и.п.  3- мах левой ногой достать правую руку;  4 – и. п.  15. И.п. ноги врозь; 1 – наклон вперёд к правой ноге; 2 – и.п.  3 – наклон вперёд к левой ноге; 4 – и. п.  16. И.п. о.с. 1 – присед, руки вперёд; 2 – и. п.  17. И.п. – руки на поясе. прыжки на месте; 1-4 – на правой ноге; 5-8 – на левой ноге. | 1 мин.  1мин.  3 мин.  1мин.  1мин.  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  1 мин.  10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  8 раз  10 раз | Вход по одному, постороение в шеренгу по одному на боковой баскетбольной линии.  Обратить внимание на и.п. перед началом выполнения ведения в на месте и в движении, на положения головы, рук, спины, координации движения рук и ног.  Движение в колонне по одному по периметру спортивного зала, с соблюдением интервала между учащимися 1 м.  Ориентировать учащихся на размыкание на дистанцию и интервал в 4 шага  Бег осуществляется в тройках по сигналу учителя, от штрафной линии до центральной противоположной лицевой линии зала.  Движение от лицевой линии до штрафной линии в тройках. Обратно учащиеся возвращаются шагом, восстанавливая дыхание. Акцентировать внимание на том, что: для специфического бега баскетболиста характерна упругая постановка ног с полной стопы; движение осуществляется мощным толчком выставленной вперед ноги в сторону ,противоположную предыдущему направлению движения, туловище наклоняется в сторону вновь избранного направления; особенностью является не закрепощенность плечевого пояса, синхронные с работой ног ритмичные движения согнутыми руками, прямое положение туловища и головы  Движение от лицевой линии до центральной. Обратно на лицевую линию учащиеся возвращаются шагом, восстанавливая дыхание. Обратить внимание, что бег спиной вперед отличается частой постановкой стоп с носка; движением согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении; поворотом головы назад, для уточнения игровой ситуации.  Следить, чтобы упражнение выполнялось от центральной линии до противоположной лицевой и обратно на место старта. Акцентировать внимание, что для стартового ускорения характерны: короткие ударные беговые шаги, выполняемые с носка и с максимальной частотой; сильно наклоненное вперед туловище (центр тяжести находится впереди опорной ноги);ритмичная работа согнутых в локтях рук в такт с работой ног.  Обратить внимание на соблюдение интервала между учащимися в 2 шага.  Обратить внимание на осанку, выпрямление рук в локтях, высокое поднимание на носки  Акцентировать внимание на амплитуде выполнения упражнения  Акцентировать внимание на выпрямлении коленей ног при выполнении наклонов.  Обратить внимание на выпрямлении коленей ног и локтей рук при выполнении махов, четком положении рук перед собой параллельно полу.  Акцентировать внимание на стремлении коснуться пола пальцами рук при выполнении наклонов.  Обратить внимание на то, что при выполнении упражнения необходимо спину держать прямо, пятки от пола не отрывать  Обратить внимание на соблюдение интервала между учащимися в 2 шага; мягкое приземление на носок стопы при выполнении прыжков |
| Основная часть, 30 мин. | Восстановить навык ведения мяча на месте  Закрепить навык ведения мяча на месте  Совершенствовать  навык ведения мяча на месте  Закрепить навык ведения мяча в движении  Совершенствовать навык ведения мяча в движении  Способствовать развитию ловкости и координации движений  Учиться координировать свои действия и воспитывать чувство коллективизма | 18. И.п. – игрок с мячом находится в стойке нападающего с тройной угрозой (для ведения правой рукой – правая нога сзади, для ведения левой рукой левая нога сзади; масса тела равномерно распределена на обе ноги; пятка опорной ноги незначительно поднята над площадкой. Плечи, колени и пальцы стопы впереди стоящей ноги расположены в одной вертикальной плоскости. Спина слегка округлена. Руки согнуты и удерживают мяч на уровне груди или пояса: кисть ведущей руки располагается сзади-сверху на мяче, другая кисть поддерживает мяч сбоку. Голова поднята , взгляд направлен вперед.) Выполнение ведения мяча на месте правой рукой.  19. И.п. – игрок с мячом находится в стойке нападающего с тройной угрозой. Выполнение ведения мяча на месте левой рукой,.  20. И.п. - стойка нападающего с тройной угрозой. Ведение мяча на месте с высоким отскоком, поочередно правой и левой рукой.  21.И.п. – стойка баскетболиста.  Ведение на месте с различной высотой отскока по команде тренера.  22. И.п.- стойка баскетболиста.  Ведение мяча на месте без зрительного контроля.  23. И.п. - стойка нападающего с тройной угрозой или стойка для начала ведения. Ведение мяча в движении шагом.  24. И.п. –стойка нападающего с тройной угрозой.  Высокое ведение в движении по прямой.  Низкое ведение в движении по прямой.  Высокое ведение в движении по прямой с изменением высоты отскока по сигналу.  25. И.п. –стойка нападающего с тройной угрозой. Высокое ведение мяча сильнейшей рукой в движении до центра зала, перевод мяча на слабейшую руку и движение по диагонали зала с низким ведением мяча.  26. И.п. –стойка нападающего с тройной угрозой. Перемещение по диагонали зигзагом с переводом мяча в сторону движения.  27. И.п. –стойка нападающего с тройной угрозой.. Ведение мяча в движении по диагонали с пассивным защитником. | 3 мин.  3 мин.  2 мин.  2 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  5 мин. | Раздать учащимся баскетбольные мячи.  Обратить внимание, что учащимся следует: контролировать высоту отскока мяча, при высоком ведении мяч не должен подниматься выше пояса; высоту отскока менять за счет сгибания ног;  менять положение ног в зависимости от ведущей руки;  ногами пружинить синхронно; основное внимание уделять работе кисти.  Акцентировать внимание, что при высоком ведении мяч не должен подниматься выше пояса и туловище не наклоняется вперед. (упр. 18 -22)  Добиваться начала ведения с выпуска мяча.  Акцентировать внимание при ведении в движении, что:  выпускать мяч следует несколько вперед и в сторону от носка одноименной с ведущей рукой ноги;  перед собой мяч не толкать;  голову не опускать;  изменять угол наложения кисти на мяч в зависимости от скорости движения игрока;  разворачивать корпус и стопу в сторону движения.  (упр.23 – 27)  Разбить учащихся на пары: защитник-нападающий. Движение по диагонали зала. Акцентировать внимание на умении укрывать мяч от защитника свободной согнутой в локтевом суставе рукой и корпусом. |
| Заключи-  тельная часть, 3 мин. | Содействовать оптимизации дыхательной и сердечно-сосудистой системы.  Содействовать осмыслению учащихся результатов своего труда | 28. Ходьба с дыхательными упражнениями.  29. И.п. – основная стойка. На счет раз - поднять руки вверх через стороны с одновременным вдохом, на счет два - руки расслабленно опустить вниз вместе с наклоном туловища и выдохом.  28. Подведение итогов занятия. | 1 мин.  1 мин.  1 мин. | Ходьба по периметру зала, на счет «раз» - вдох, на «два» - выдох.  Расстановка по периметру зала в произвольном порядке. |