Актанышский район

Атясевская основная общеобразовательная школа

КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗКУЛЬТУРЫ

в 9 классе по теме :

**«Обучение действиям двух нападающих**

**против одного защитника»**

Учитель физкультуры:

Хабибуллин Айдар Дамирович

План -конспект урока физкультуры в 9 классе

Задачи урока:

1. Обучать взаимодействию двух нападающих против одного защитника.

2. Совершенствовать передачи в тройках через центр.

3. Совершенствовать бросок в движении с двух шагов.

4. Развивать ловкость, точность броска, умение ориентироваться в игровой обстановке.

Место провидение ; спортзал.

Инвентарь; баскетбольные мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | **Подготовительная часть** | 12мин |  |
|  | 1.Построение, рапорт. | 3 мин | Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку. |
|  | Комплекс упражнений с мячом. | 12 мин | Мяч у каждого ученика в руках. |
|  | 1.Ведение на месте. | 0,30 | Ведение впереди-сбоку |
|  | 2.Ведение по кругу бегом. | 2 круг | Ведение впереди-сбоку |
|  | - правом боком приставными шагами; | 1 круг |  |
|  | - левым боком | 1 круг |  |
|  | - спиной вперед. | 1 круг | Ведение сбоку от себя |
|  | - ведение мяча с обводкой стоек | 4 круг | Стойки расположены через 4м .  Вести мяч в правую и левую сторону. |
|  | 3.И.п-стоя с мячом ,ноги шире плеч ,перевод мяча между ног с одной руки на другую. |  | Упражнение на месте |
|  | 3. И.п – стоя. Мяч держать за спиной. Перебрасывать мяч через голову и ловить впереди. |  | .Построение в шеренгах по боковым линиям. |
|  | 4. И.п.- стоя с мячом, ноги шире плеч, согнуты, двумя руками послать мяча под ногами, поймать сзади ног двумя руками. |  |  |
|  | 6. Подбросить мяч двумя руками вперед – вверх на расстояние 4 м, сделать рывок, поймать мяч |  | Ловить мяч прежде, чем он упадет. |
|  | 7.Эстафеты с ведением мяча. |  | Построение в колоннах по 2 человека ,старт дается отдельно для 2 команды. |
| 2. | **Основная часть** | 27 мин |  |
|  | 1.Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. | 8-10 мин | Нападающие в колоннах, защитник находится примерно на линии штрафного броска. Нападающий при помощи передач продвигаются к кольцу. При сближении с защитником нападающий начинает ведение мяча. Если его атакует защитник, он делает передачу второму игроку. Если нет, то ведет мяч к кольцу и бросает с двух шагов. В случае ошибки (неточная передача, потеря мяча на ведении, промах по кольцу) нападающий меняет защитника, а защитник уходит в паре с его партнером. Выполнять раздельно: юноши и девушки. |
|  | 1. Совершенствование «Быстрый прорыв в паре». | 8-9 мин | Игроки располагаются в 2 м от щита. Игрок 1 выполняет передачу в щит игроку 2. После того как игрок 2 поймал мяч, игрок 1 убегает к противоположному щиту, игрок 2 выполняет передачу на ход игроку 1 и старается догнать игрока 1 и помешать ему сделать бросок. Игрок 1 , получив мяч, переходит на ведение, не снижая скорости, атакует кольца с двух шагов, игрок 2 подбирает мяч, переходит на другую половину площадки. Они меняются местами и играют в обратном направлении. |
|  | 1. Игра «Американка». | 7-9 | Класс строится в одну колонну . 1,2 игрок бросает штрафные броски, если игрок ни попал в кольцо снова подбирает мяч и с двух шага бросает. Патом 3,4 игрок продолжает. |
|  | 1. Построение в одну шеренгу 2. Игра на внимание. | 3 мин |  |
| 3. | **Заключительная часть**. |  |  |
|  | 1. Построение, подведение итогов. 2. Домашнее задание | 3 мин | Подвести итоги урока. Отметить лучших. |