

Муниципальное Бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №45»

План-конспект урока

✓
«Баскетбол»

9 класс

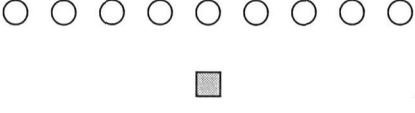
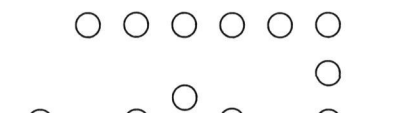
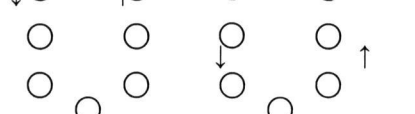

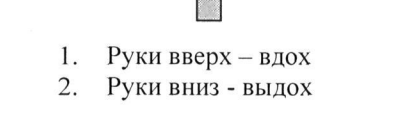
Преподаватель: Циклаури Н.П.

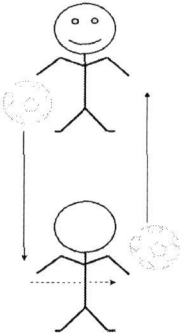
г. Владикавказ

Место проведения: спортзал школы
 Продолжительность урока: 40 минут
 Инвентарь: Баскетбольные мячи, свисток.

Основные задачи:

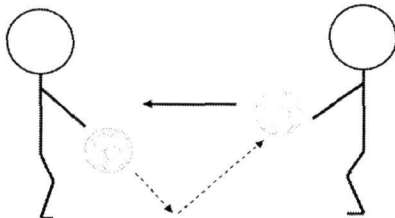
1. Совершенствование технических приёмов ведения, передачи и бросков мяча;
2. Развитие координации, внимания, игровой ловкости в групповых действиях и самостоятельно;
3. Воспитание чувства товарищества, коллективизма;
4. Укрепление дыхательной мускулатуры.

Части урока	Частные задачи	Средства (размещение)	Дозировка	Методические указания
П О Д Г О Т В И Т Е Л Ь Н А Я 15'	- Сообщение задач урока - Строевые упражнения (ровняйся, смирно)	Построение в одну шеренгу: 	1'30"	Проверка спорт. формы и присутствие занимающихся на уроке. Дать задание освобожденным. Добиться чёткого выполнения строевых упражнений. Сообщить краткие инструкции о порядке выполнения упражнений.
	Ходьба в обход по залу		30"	
	Равномерный бег (змейкой)		2'	Темп выполнения ходьбы средний. Набрать дистанцию перед бегом. Темп выполнения бега средний. Дыхание ровное.
	Специальные беговые упражнения (по диагонали)	 <p style="text-align: center;">Специальные беговые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег с высоким подниманием бедра; 2. Бег с захлестом голени назад; 3. Бег приставными шагами; 4. Бег с подскоками вверх; 5. Бег спиной вперед; 6. Ускорение по диагонали. 	5'	Специальные беговые упражнения выполняются по диагонали.
	Способствовать восстановлению дыхания (ходьба в обход по залу)	 <p style="text-align: center;">ОРУ с мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Руки вверх – вдох 2. Руки вниз - выдох 	1'30"	Восстановление дыхания. Взять мячи у шведской стенки (мяч каждому учащемуся)

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ 15'	1. Способствовать развитию правильной осанки	И.п. – о.с., мяч вниз 1 – мяч вверх, правую назад на носок 2 – И.п. 3 – мяч вверх, левую назад на носок	45" 8раз	Темп выполнения медленный, спина прямая, потянуться вверх за мячом, дыхание ровное
	2. Способствовать укреплению мышц ног	И.п. – о.с., мяч вниз 1 – упор присев, мяч вперед 2 – И.п. 3 – упор присев, мяч вверх 4 – И.п.	45" 7раз (дев) 13раз (мал)	Темп выполнения медленный, спина прямая, пятки не отрывать от пола
	3. Способствовать формированию мышц туловища в переднем и заднем направлении	1. И.п. – стойка баскетболиста - Вращение мяча вокруг пояса на месте - Ведение на месте 2. И.п. – стойка баскетболиста - Вращение мяча вокруг ног по восьмёрке - Ведение на месте 3. И.п. – стойка баскетболиста - Чередование вращений мяча вокруг пояса и вокруг ног по восьмёрке на месте - Ведение на месте	40" 40" 40"	Темп средний, ноги полусогнуты. При выполнении упражнений с мячами стараться не допускать косания мячом туловища и ног. Вращения делать как можно быстрее.
	4. - Способствовать укреплению мышц в боковой плоскости - Способствовать формированию и укреплению всех мышц туловища (переднего, заднего и боковых направлений)	Стойка баскетболиста – ведение вокруг себя вправо – ведение вокруг себя влево	1'	Темп выполнения средний. Мяч не должен укатиться в сторону. Стремиться сохранять неподвижным положение таза и ног, расслабить мышцы туловища.
ОСНОВНАЯ 25'	<u>Ловля и передача мяча в парах</u>	1. Поочередная передача мячей на свободную руку (из правой в левую руку). 	2'	Передачи мяча чётко своему партнёру. Следить, чтобы мячи не столкнулись. Набрать нужную для себя дистанцию. Передача с отскоком об пол чётко от груди.
		По команде смена рук, т.е. из левой в правую.		

Ловля, передача и ведение мяча в парах на месте и в движенииУчебная игра в баскетбол

2. Поочередная передача в парах двумя руками от груди. Один выполняет передачу с отскоком от пола, второй – прямую передачу двумя руками от груди.



По команде смена передач

3. Поочередная передача мяча в парах с отскоком об пол первого и из-за головы второго.

1. Поочередная передача в парах двумя руками от груди одного, в движении с ведением мяча по периметру зала (обводкой своего партнера) и отскоком об пол другого с передачей из руки в руки.

2. Поочередная передача мяча в парах с отскоком об пол (первого), прямая передача от груди (второго) с ведением мяча приставными шагами и последующей обводкой своего партнера.

Сомкнуться за лицевую линию в две колонны:

3. а) Поочередная передача мяча в парах с отскоком об пол (первого), прямая передача от груди (второго) с приставными шагами.

б) Смена: первый передача от груди, второй с отскоком об пол

4. а) Поочередная передача мяча в парах с отскоком об пол (первого), из-за головы (второго) с приставными шагами.

б) Смена: первый передача мяча из-за головы, второй с отскоком об пол.

2'

Передачи мяча чётко своему партнёру. Следить, чтобы мячи не столкнулись. Набрать нужную для себя дистанцию. Передача с отскоком об пол чётко от груди.

2'

По команде смена номеров.

2'

Первые номера ведением правой обводят своего партнера, затем оба передают мячи. Меняются. Тоже, со сменой рук, т.е. ведение левой рукой.

2'

Темп выполнения средний. Ведение левой, затем правой рукой.

2'

Темп выполнения средний. Передачи до указанной линии. Возвращаемся с ведением мяча.

2'

Темп выполнения средний. Передачи до указанной линии. Возвращаемся с ведением мяча.

11'

В игре выполнять как можно больше передач, активнее

				<p>перемещаться без мяча (выходить в свободную зону). Стараться как можно меньше нарушать правила игры.</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 5'</p>	<p>Сбор инвентаря Построение Подведение итогов</p>	<p>Физорги класса собирают и убирают инвентарь. Построение в шеренгу. Подвести итоги урока, похвалить у кого получилось, дать напутствие тем, у кого было больше ошибок. Выставление оценок за работу на уроке.</p>	<p>30" 4'30"</p>	<p>Убрать мячи в коробку, построиться. Подвести итоги урока.</p>

Учитель физической культуры

Цыклаури И.П.