**Урок физической культуры в 9 классе по теме:**

**"Баскетбол"**

**Раздел:** Спортивные и подвижные игры.

**Тема:** Баскетбол

**Тип урока:** контрольный

**Цель урока:** Совершенствовать технику элементов баскетбола посредством эстафет

**Задачи урока:**

Образовательная: Совершенствовать технику владения элементами баскетбола

Оздоровительная: Развивать быстроту реакции и координацию движений

Воспитательная: Воспитывать двигательную память, морально-волевые качества, целеустремленность, организованность, чувство товарищества

**Формы работы организации познавательной деятельности**: фронтальная, индивидуальная, парная.

**Методы работы на уроке:**

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, конусы.

**Структура урока**

1. Подготовительная часть (12 минут)
2. Основная часть (24 минут)
3. Заключительная часть (3 минуты)
4. Рефлексия (1 мин)

**Ход урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Время** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть (12 минут)** |
| Построение в одну шеренгу. Команды: равняйсь, смирно, по порядку, рассчитайсь.Приветствие, сообщение целей и задач урока. Измерение частоты сердечных сокращений.Упражнения в ходьбе1. Перекатом с пятки на носок
2. В полу приседе, руки за головой
3. В полном приседе, руки на коленях
4. Спортивная ходьба, переходящая в медленный бег

Упражнения в беге 1. Перемещение в стойке баскетболиста правым и левым боком по боковым линиям зала
2. Бег с высоким подниманием бедра по диагонали
3. Бег с захлестыванием голени по диагонали.

Ходьба на восстановление дыхания и получение баскетбольных мячей. Перестроение для выполнения общеразвивающих упражнений по команде «на лево», «в колонну», «по три», «марш» | 2 мин. 2 мин.3 мин. | Обратить внимание на форму. Напомнить о технике безопасности при работе с мячом.За 10 сек.Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в центре зала, показывая упражнения. Выполнение следующего упражнения по команде голосом.Соблюдать дистанциюСледить за осанкойРуки согнуты в локтях. По свистку учителя переход в медленный бегСледить за дыханием. Сигнал подается свистком, затем звучит команда для выполнения следующего задания в беге.Ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперёд, руки согнуты в локтяхСоблюдать дистанциюСледить за дыханиемПоднять руки, через стороны вверх одновременно поднимаясь на носки выполнить вдох носом: одновременно опуская руки вниз и опускаясь на полную стопу выполнить выдох ртом. |
| Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами.1. Исходное положение - основная стойка, мяч в руках внизу.
2. подняться на носки, руки вверх, наклон головы вперед.
3. исходное положение.
4. тоже с наклоном головы назад.
5. исходное положение.
6. Исходное положение - стойка ноги шире плеч, руки в стороны, мяч в правой руке.

1-поворот туловища влево, передать мяч в левую руку.2- исходное положение. 3-тоже вправо. 4-исходное положение.1. Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч, полу присед, мяч в руках вверху.

1-наклон туловища влево. 2-исходное положение. 3-тоже вправо.4-исходное положение. 1. Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу.

1-поднять руки вверх. 2-наклон вперед прогнувшись.3-наклон согнувшись, коснуться мячом пола.4-исходное положение.1. Исходное положение – стойка ноги ширине плеч, мяч в руках вверху.

1-наклон туловища вперед, мяч между ногами («дровосек»). 2- исходное положение.1. Исходное положение – стойка ноги шире плеч, мяч в руках внизу.

1-наклон вперед.2-прокотить мяч по полу вокруг правой ноги.3-вокруг левой ноги.4-исходное положение.1. Исходное положение – основная стойка, мяч в руках внизу.

1-выпад левой ногой вперед руки вверх.2-исходное положение.3-тоже правой ногой.4-исходное положение.1. Исходное положение – основная стойка, мяч в руках за спиной.

1-выпад левой ногой вперед, мяч назад – вверх.2- исходное положение.3-тоже правой ногой. 4-исходное положение.1. Прыжки на месте с ударами мяча об пол.
 | 6 мин.4-6 раз4 раза4 раза4-6 раз4 раза4-6 раз4 раза4 раза10 раз  | Выполнять самостоятельноСледить за равновесием.При повороте ноги с места не сдвигать. Движение рук плавные, в одной плоскости.Выполнять с большой амплитудой. Руки прямые. Мяч держать строго над головой.При наклоне ноги не сгибать в коленных суставах. Руки в локтях не сгибать.Выполнять с полной амплитудой. При наклоне ноги в коленях не сгибать. Дыхание: при наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.Ноги в коленях не сгибать. Следить за правильным выполнением «восьмерки».Туловище и руки держать прямо. Мяч строго над головой.Руки прямые. Упражнение выполнять с максимальной амплитудой. Следить за отскоком мяча (не выше пояса). |
| **Основная часть (24 минуты)** |
| Встречная эстафета. Игроки каждой команды делятся на две группы и строятся в две колонны лицом друг к другу на расстоянии 12–14 м. У направляющих рядом стоящих колонн – по мячу. По команде направляющие выполняют ведение мячей к противоположным колоннам. Обойдя колонну сзади против часовой стрелки, игроки подводят мячи к началу колонны, передают направляющему, а сами становятся в конец колонны.Выигрывает команда, быстрее поменявшаяся местами в колоннах и правильно выполнившая задание. |  | За допущенные ошибки игрокам могут начисляться штрафные очки, влияющие на общий результат игры. |
| Эстафета «змейка». Обе команды, выстраиваются в колонны по одному у лицевой линии. Перед каждой колонной расставляются 4 – 5 конусов на расстоянии 1,5 – 2 м. По сигналу учителя ученики, стоящие первыми начинают бег с ведением мяча, обегая конусы змейкой. Оббегая последний конус, возвращаются назад, передают мяч, а сами встают в конец колонны. Команда, игроки которой первыми выполнили упражнение, выигрывает. |  | Следить за правильным выполнением обводки конусов. |
| Передал – садись! Играющие выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Перед ними на расстоянии 2 –4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча) первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следует передачи вторым игрокам и т.д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх – и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает. |  | Следить за правильным выполнением техники передач. |
| Эстафета с ведением мяча. Играющие в двух колоннах выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч до отмеченного места, останавливаются, бросают мяч в стену, ловят, обводят его вокруг талии. С поворотом вправо или влево переводят мяч под ногой с ударом об пол и с дальнейшим ведением мяча возвращаются в конец колонны и прокатывают мяч первому под ногами всех участников. Взявший мяч повторяет задание. Команда, закончившая первой, побеждает. |  | Четко соблюдать последовательность выполняемых упражнений. |
| Эстафета «Забрось мяч в кольцо». Команды выстраиваются в центре зала параллельно, каждая команда лицом к кольцу. По сигналу учащиеся выполняют ведение мяча, бросок в кольцо и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны.  |  | Каждый игрок выполняет по одному броску. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо. |
| Команды выстраиваются в две колонны у линии старта парами, лицом друг к другу на расстоянии 3-4 шагов. У одного в руках мяч. По сигналу оба игрока выполняют передвижение правым (левым) боком в стойке баскетболиста, выполняя передачу мяча от груди двумя руками до конуса. Возвращаются тем же способом, но с передачей мяча от плеча одной рукой. Передают эстафету следующей паре. |  | При выполнении передвижения в стойке баскетболиста ноги в коленях не разгибать. |
| Команды выстраиваются в две колонны у линии старта. По сигналу первые игроки выполняют ведение мяча до середины зала, затем продолжают движение, выполняя обводку мяча вокруг туловища до конуса. Обратно игроки передвигаются с переводом мяча между ног до середины зала и выполняют передачу мяча с отскоком от пола следующему игроку, а сами встают в конец колонны. Игрок получивший мяч продолжает эстафету.  |  | При переводе мяча между ног контролировать его пальцами и подушечками ладони. Держать голову поднятой. Обозревать всю площадку.  |
| **Заключительная часть (3 минуты)** |
| Уборка инвентаряПерестроение в круг.Упражнение на восстановление дыхания. Исходное положение – основная стойка. 1-поднять руки вверх.2-раслабить кисти.3-раслабить предплечья.4-с наклоном вперед опустить руки вниз.Измерение частоты сердечных сокращений.Подведение итогов урока.Домашние задание. | 30 сек.30 сек. 1 мин.1 мин. | Следить за дисциплинойВдох через нос.Не полный выдох через рот. Не полный выдох через рот.Полный выдох через рот.За 10 сек.Отметить лучших учащихся. Имитация передачи мяча от груди двумя руками. |
| **Рефлексия (1 минута)** |