**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 ходьбе   1. 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 дистанцию  Следить за осанкой  Руки согнуты в локтях. По свистку учителя переход в медленный бег  Следить за дыханием. Сигнал подается свистком, затем звучит команда для выполнения следующего задания в беге.  Ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперёд, руки согнуты в локтях  Соблюдать дистанцию  Следить за дыханием  Поднять 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 раз  4 раза  4 раза  4-6 раз  4 раза  4-6 раз  4 раза  4 раза  10 раз | Выполнять самостоятельно  Следить 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 инвентаря  Перестроение 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 дисциплиной  Вдох 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)** | | |