**Конспект урока по физической культуре (баскетбол) в 9 классе**

Цель урока: развивать общую и специальную физическую подготовку, способствовать самостоятельному выполнению упражнений.

Инвентарь и оборудование: скакалка, мячи баскетбольные, гири.

Задачи: 1. Круговая тренировка( в упражнения специальной физической подготовки включены элементы технических действий).

 2. Развитие двигательных качеств

Конспект урока составила: учитель физической культуры Сушок Е.Ю. МБОУ-Ардонская СОШ г. Клинцы Брянской обл.

**Подготовительная часть 10-12 минут.**

1. Построение в шеренгу, приветствие, сообщение задач урока(1-2 мин.)
2. Ходьба по залу на носках, руки на пояс; на пятках, руки за голову; в полуприседе, руки на пояс. Следить за осанкой, за соблюдением дистанции(1-2 мин).
3. Бег в равномерном темпе( по диагонали, противоходом, змейкой).
4. Ходьба, дыхательные упражнения( 1 мин). Соблюдать дистанцию, дышать равномерно: вдох носом, выдох ртом.
5. ОРУ в движении (до 10 упражнений)(4-5 мин)

**Основная часть 20-25 минут.**

Круговая тренировка, упражнения выполняют в парах на каждой станции. Количество станций -6. Время прохождения каждой станции 1-2мин. количество серий, кругов – 2 , отдых 2-3 мин.

1. Добивание мяча в кольцо. Мяч набрасывают в щит с 1,5 м и в прыжке, не приземляясь, одной или двумя руками в кольцо. Игроки располагаются по обеим сторонам от щита.
2. Передвижение в игровой стойке. Выполняют синхронно на скорость, челноком. Каждый игрок передвигается вдоль своей скамейки, касаясь левой и правой рукой ее краев. Гимнастические скамейки располагаются параллельно. (2 раза по 6-7 проходов.)
3. Подтягивание гири к груди. В наклоне левой, правой рукой по 15-20 раз. Гири 16-20 кг.
4. Жонглирование и дриблинг. На месте или передвигаясь в кругу, выполняя различные вращения, прокаты мяча между ног восьмеркой, разновысокий дриблинг, переводы мяча за спиной и под ногой.
5. Прыжки с сопротивлением. Партнер находится за спиной занимающегося, оказывает вертикальное сопротивление за счет давления руками на плечи впереди стоящего. (30-40 прыжков)
6. Прыжки со скакалкой. ( различные варианты: на одной, на обеих, с вращением назад, бег на месте).

**Заключительная часть 3 мин**

1. Построение, подведение итогов урока.
2. Домашнее задание. (комплекс №3).