

## План-конспект урока

9 класс

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Задачи:

1. Повторить ловлю и передачу мяча на месте и в движении.
2. Совершенствовать штрафной бросок мяча.
3. Развивать ловкость и быстроту движений.
4. Формировать навыки самостоятельности, воспитывать игровую дисциплину.

Инвентарь: баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, обручи, скакалки, эспандеры, блины (гантели).

Место проведения: спортзал.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть 14 м.	<p>Построение. Сообщение задач урока.</p> <p>Ходьба</p> <p>Бег:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. обычный;</li> <li>2. спиной вперед;</li> <li>3. приставными шагами;</li> <li>4. «змейкой».</li> </ol> <p>Круговая тренировка:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через гимнастическую скамейку.</li> <li>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (юн.).</li> <li>3. Приседания.</li> <li>4. Ведение мяча «змейкой»</li> <li>5. Броски мяча в кольцо с близких точек</li> <li>6. Передача мяча от груди</li> <li>7. Прыжки со</li> </ol>	<p>1'</p> <p>3'</p> <p>1 x 1'</p> <p>9', круг</p>	<p>Лежа на бедрах (дев.)</p> <p>В парах (дев.), с отягощением (юн.)</p> <p>X1 ---- X2</p> <p>X1 ---- X2</p>

	<p>скакалкой</p> <p>8. Упражнение с эспандером.</p> <p>9. Передача мяча с отскоком от пола</p> <p>Перестроение в 2 шеренги</p>		
<p>Основная часть</p> <p>29 м.</p>	<p>I. Ловля и передача мяча на месте:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. от груди;</li> <li>2. сверху;</li> <li>3. правой;</li> <li>4. левой;</li> <li>5. с отскоком от пола;</li> <li>6. передача следует из одной шеренги в другую зигзагообразно.</li> </ol> <p>Ловля и передача мяча в движении:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. передача мяча в парах при параллельном движении;</li> <li>2. то же, только мяч передается после удара в пол.</li> </ol> <p>II. Совершенствование штрафных бросков мяча.</p> <p>«Игра на точность попаданий».</p> <p>Учащиеся трех команд располагаются на линии штрафного броска, поочередно бросают по одному разу. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество мячей.</p> <p>III. Развитие ловкости и</p>	<p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>9'</p>	<p>X1 ---- X2</p> <p>X1 ---- X3</p> <p>X2 ---- X4</p>

	<p>быстроты.</p> <p>1. Игра «Соревнование снайперов».</p> <p>Учащиеся в парах с пяти точек в радиусе 4-5м от кольца. С каждой точки каждый игрок должен забивать мячи в течение 1 минуты. По сигналу учителя идет смена мест бросков. Выигрывает та пара, которая забьет наибольшее количество мячей.</p> <p>2. Двусторонняя игра «Баскетбол»</p>	5'	
<p>Заключительная часть 2 м.</p>	<p>Построение. Подведение итогов урока.</p> <p>Упражнения на восстановления дыхания.</p> <p>Домашнее задание:</p>	4'	