

План-конспект урока по физической культуре для 9 класса по теме "Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча".

Тип урока: с образовательно-тренировочной направленностью.

Форма организации учебной деятельности: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Методы: беседа, наглядный, практического упражнения.

Задачи урока:

- Образовательные: повторить и усовершенствовать технику ведения мяча с помощью специальных упражнений.
- Оздоровительные: развитие физических способностей (скоростных, координационных).
- Воспитательные: формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

Планируемые результаты.

Обучающийся должен знать: правила игры в баскетбол.

Уметь: выполнять технические действия в баскетболе.

Инвентарь и оборудование: свисток, баскетбольные мячи, фишки.

Подготовительная часть (до 15 минут):

- Построение, оглашение задач урока, строевые упражнения.
- Разминка в ходьбе (на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, в полуприседе).
- Специальные беговые упражнения (высокий бег, захлест голени, с выпрыгиванием вверх, семенящий бег, бег спиной вперед, бег с ускорением).
- Комплекс ОРУ.

Основная часть (до 25 минут):

Ведение мяча (дриблинг) – способ перемещения баскетбольного мяча по площадке. С помощью ведения каждый игрок самостоятельно может двигаться с мячом по площадке на неограниченное расстояние.

Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки.

Ведение мяча на месте:

- Чередование ведения левой и правой рукой – до 1 мин.
- Чередование высокого и низкого ведения – до 1 мин.
- Ноги вместе, обвести мяч вокруг себя – до 1 мин.
- Правая нога вперед – обвести мяч вокруг ноги – до 1 мин.
- Исходное положение – широкая стойка, ведение мяча «восьмеркой» - до 2 минут.

Ведение мяча от лицевой линии до противоположной лицевой:

- Ведение в одну сторону правой рукой, обратно левой – 3 раза.

- Ведение мяча спиной вперед – 3 раза.
- Обведение фишек по кругу – поставить на площадку 3 фишки, в одну сторону ведение только правой рукой, обратно только левой, поочередно обводим каждую фишку полностью – 2 раза.
- Обведение фишек со сменой рук – расставить фишки на расстоянии 3 метра одна от другой. Змейкой обводим фишки, постоянно меняя руку таким образом, чтобы выполнять ведение дальней от фишки рукой – 3 раза.

Специальные упражнения:

- Два игрока с мячами становятся на линию центрального круга на противоположных точках. По сигналу начинают ведение по часовой стрелке по линии круга. Задание – не потерять мяч, и с ведением догнать соперника.
- Все учащиеся с мячами становятся в ограниченное линиями пространство площадки (трехсекундная зона, половина волейбольной или баскетбольной площадки). По сигналу начинают ведение на месте или в любом направлении, пытаюсь второй рукой выбить мяч у соперников. Если игрок потерял ведение, он выходит за пределы площадки. Игра продолжается, пока на площадке останется один игрок.

Заключительная часть (до 5 минут):

- Восстанавливающие упражнения.
- Подведение итогов урока.
- Оглашение оценок за урок.
- Домашнее задание «Комплекс ОРУ №2»
- Организованный выход детей из зала.