План-конспект

Урока по баскетболу в 9 классе.

Дата проведения:

Тема: Броски мяча по кольцу в прыжке.

Цель: 1. Совершенствовать передачу мяча в движении; 2. Закрепить ведение мяча правой и левой рукой; 3. Разучить броски мяча по кольцу в прыжке.

Задачи:

* Развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, меткость.
* Развивать скоростную выносливость, прыгучесть.
* Формировать потребности и умение выполнять упражнения в соответствии с игрой в баскетбол.
* Развивать интерес к этому виду спорта. Пропаганда баскетбола.

Спортивный инвентарь: Баскетбольные мячи, стойки, набивные мячи

Место проведения: Спортивный зал Мамлютской школы-гимназии №1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| I. | Вводно-подготовительная часть 15 мин. |
| 1. Построение, рапорт, приветствие.2. Сообщение задач урока.3. Повороты на месте.4. Ходьба.• На носках, руки вверх;• На пятках, руки на пояс;• Перекатом с пятки на носок,  руки за спину.5. Бег.• По диагонали, через центр,  противоходом, змейкой; специальные беговые  упражнения:• Прыжки с подскоками (с махами  рук вперед и назад).• Передвижения в стойке  баскетболиста (правым, левым  плечом вперед).• С высоким подниманием бедра;• С захлестыванием голени;• Скрестным шагом (правым,  левым плечом вперед).6. Прыжки вверх из упора присев, ноги вперед-в стороны.7. Прыжки в глубину.8. упражнения с мячом. | 1 мин.30 сек.30 сек.2 мин.1 мин.3 мин.1 мин.1 мин.1 мин.1 мин.1 мин.1 мин.1 мин. | Учитель, дежурный по классу. Проверить наличие учащихся, готовность к уроку.Довести до учащихся цели и задачи урока.«Направо» - на пятке правой и носке левой, левая приставляется к правой.«Налево» - на пятке левой и носке правой, правая приставляется к левой.«Кругом» - на пятке левой и носке правой, в сторону левого плеча на 180.Ладони внутрь, руки прямые.Подбородок приподнят, плечи развернуты, спина прямая.Соблюдать дистанцию.Подскоки выполняются вперед вверх, энергичные махи руками.Бедро поднимается до горизонтали к полу, руки работают вперед, назад. Руки «свободно».Выпрыгнуть максимально вверх, 3 серии по 5 прыжков.С приземлением на одну и обе ноги с последующим выпрыгиванием вперед-вверх до высоты 40-50 см, 15 прыжков.Держа мяч в одной руке, обводить им вокруг туловища, перекладывая из одной руки в другую.В стойке ноги врозь, обводить мяч восьмеркой между ног.Подбросив мяч над собой, принять упор лежа, встать и поймать подброшенный мяч.Игрок с мячом в руках прыгает вверх и сильно посылает его в щит. Приземлившись, он выполняет рывок, стремясь поймать мяч после после первого отскока от пола. |
| II. | Основная часть 25 мин. |
| 1. Совершенствовать передачу  мяча в движении.2. Закрепить ведение мяча правой  и левой рукой.3. Разучить броски мяча по кольцу  в прыжке.4. Учебно-тренировочная игра. | 5 мин.5 мин.8 мин.7 мин. | 1. «Мертвый мяч». Делим учеников по два человека. На расстоянии 6-7 м от стены у игрока в вытянутой руке мяч. Второй игрок идет и на шаге правой ноги забирает мяч, делает замах, выполняя шаг левой, руки выносит вперед-вверх становясь на левую ногу, мяч бросает в стену, становясь на правую ногу.2. Разученное упражнение выполняется бегом. 3. Мяч передается после ловли, в движении. 4. То же упражнение после ведения.5. Разученное упражнение выполняется во встречных колоннах, в движении.6. Мяч передается в парах, в движении от одного щита к другому. 7. Передачи выполняются в передвижении по кругу.1. Ведение мяча на месте правой рукой, затем переводим на левую руку, и наоборот.2. Предыдущее упражнение выполняется в движении.3. Мяч ведется бегом, с изменением направления.4. Ведение мяча с изменением направления, перед стойками и набивными мячами.5. Игрок ведет мяч с изменением направления, при сопротивлении другого игрока.При выполнении броска в прыжке, ученик стоит на месте в стойке баскетболиста, с мячом в руках. Мяч держится на уровне груди. Сгибая ноги в коленях выполняет выпрыгивание вверх, одновременно мяч выносится над головой. Находясь в прыжке «как бы зависнув» игрок выполняет бросок.После броска ученик приземляется и принимает стойку баскетболиста.Состав команд по четыре или по пять игроков. С использованием элементов разученных на уроке. |
| III. | Заключительная часть 5 мин. |
| 1. Ходьба.2. Построение.3. Подведение итогов урока.4. Задание на дом.5. Организованный уход из зала. | 1 мин.3 мин.1 мин. | Упражнения на восстановление дыхания в движении.Отметить лучших, указать на ошибки.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (12-15 раз)2. Приседание на одной ноге, попеременно. (5-8 раз)3. Из положения лёжа на спине приподняться в положение сидя, руки за головой, стопы закреплены. (15-20 раз) |