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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | 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) |