**План-конспект урока физической культуры и здоровья**

**Класс:9**

**Цели урока:**

1. Усвоение учащимися знаний тактических взаимодействий при игре в баскетбол.

2. Овладение учащимися умениями и навыками игры в баскетбол.

**Задачи:**

1. Развивающая: Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.

2. Обучающая: Передача мяча в движении двумя руками от груди с поворотом.

3. Воспитательная: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, индивидуальный, соревновательный, с использованием ИКТ.

**Место проведения:** Спортивный зал

**Инвентарь:** Баскетбольные мячи, стойки, гимнастическая перекладина, маты, секундомер.

**Время проведения:** 45 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Время** | **Организационно-методические указания** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Подготовительная часть ( до 12 мин)** | | |
| 1.Построение, сообщение задач урока .  2. Пульсометрия.  3. Ходьба:   * По залу; * На носочках, руки в стороны; * На пяточках, руки на поясе; * На внутренней стороны стопы, руки на поясе; * На внешней стороне стопы, руки на поясе   4. Бег в медленном темпе  5. Ходьба на восстановления дыхания  6. Специальные беговые упражнения:   * Высокое поднятие бедра * Захлест голени назад * Приставной шаг правым и левым боком * Скрестный шаг правым и левым боком.   7. Упражнения с баскетбольным мячом в движении:   * Вращение мяча вокруг частей тела влево, вправо; * Перебрасывание мяча с руки на руку; * Бросок мяча через правое и левое плечо со спины. | 2 мин.  1 мин.  1 мин  2 мин  1 мин.  1мин  1 мин  3 мин | Четкое построение в одну шеренгу  Спина прямая, руки прямые  Спина прямая, голову вниз не опускать, смотреть прямо;  Спина прямая  Бег выполняем в равномерном темпе, дистанция друг от друга 2 шага.  На раз руки вверх – вдох через нос, на два руки через стороны вниз – выдох через рот.  Руки на поясе, колени поднимаем по- выше.  Руки за спину, стопами достаем до ладоней.  Упражнение выполняем на полусогнутых в коленях ногах  Во время вращения менять стороны и траекторию вращения.  Перебрасывание выполнять через голову, руки вытянуты в стороны.  Бросок выполнять правой рукой, через левое плечо, левой рукой, через правое плечо. Ловить двумя руками перед собой. |
| Основная часть до 30 мин | | |
| 1. Совершенствование ведение мяча с изменением направления и скорости.   * Ведение мяча в движении:   - ведение мяча правой и левой рукой;  - ведение мяча спиной вперед;  - ведение мяча правым и левым боком.  - ускорение с ведением мяча.  Пульсометрия   * Ведение мяча с изменением скорости.   - гладкий бег с ведением мяча.  - ведение мяча на большой скорости.   * Ведение мяча с изменение направления.   - челночный бег с ведением мяча по точкам.  2. Разучить передачу мяча в движении двумя руками от груди с поворотом.   * Передача мяча на месте.   - в парах  - со сменной стойки   * Передача мяча в движении с поворотом.   - передача мяча в тройках с продвижением вперед.  - передача мяча в тройках | 5 мин  4 мин  7 мин  5 мин  7 мин | Ведение мяча выполнять плавно, кистью по мячу не хлопать, регулировать силу удара, мяч толкать вниз, выполнять без зрительного контроля,  задания выполнять по сигналу,  при выполнении правым боком выполнять ведение мяча левой рукой, левым боком – правой рукой  По сигналу выполнить остановку, по новому сигналу выполнить рывок на 6-10 метров.  Выполнять ведение мяча на месте, по сигналу выполнить рывок на 10 метров.  Во время бега поворот выполнять после того, когда нога заступит за линию.  Разворот выполнять в каждой точке после заступа ногой за точку.  Мяч направляется вперед, параллельно поверхности земли.  После передачи мяча игрок меняет стойку(впереди то правая нога, то левая  Учащиеся делятся на тройки. Один игрок бежит спиной вперед, двое других снабжают его мячами. Смена мест в тройках по кругу.  Игроки передвигаются приставным шагом, один игрок передает мяч второму, он получив мяч выполняет остановку, поворот и передает мяч третьему игроку. |
| Заключительная часть до 5 мин | | |
| 1. Построение.  2. Упражнения на восстановления дыхания. Пульсометрия.  3. Подведение итога урока  4. Организованный уход из зала. | 1 мин.  2 мин.30 сек.  1мин  30 сек | В одну шеренгу  Дыхательная гимнастика  Отметить лучших учеников. |