Государственное учреждение образования

«Средняя школа №9 г.Мозыря»

**План-конспект по физической культуре**

**для учащихся 9-х классов**

**по разделу «Спортивные игры»**

Учитель математики

Гусак Сергей Павлович,

высшая квалификационная категория

Мозырь, 2021

|  |  |
| --- | --- |
| Место проведения: спортивный зал  Время проведения:  Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, соревновательный.  Инвентарь: баскетбольный мяч на каждого ученика, секундомер, свисток, стойки | Тема: баскетбол  Задачи:  1) изучать приемы борьбы за отскочивший мяч;  2) изучать игру в одну корзину;  3) совершенствовать финты перед веде-нием мяча |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Время | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть урока (12 – 13 минут) | | |
| 1. Построение, рапорт, задачи урока | 1мин-1мин 30 сек | Обратить внимание на форму |
| 2. П/и «Запрещённое движение» | До 1 мин | Сбросить эмоциональное напряжение, настроить учащихся на работу |
| 3. Ходьба (обычная, спортивная, передвижение в стойке защитника правым (левым) боком) | До 1 мин |  |
| 4. Бег по дугам (по восьмерке) попеременно в одну и другую сторону.  Группа начинает бег в колонне по одному с конца площадки, поперек ее. Колонна у боковой линии, не уменьшая скорости бега, поворачи-вает направо по дуге и бежит к про-тивоположной боковой линии пло-щадки, где поворачивается налево, бежит к другой боковой линии, пово-рачивается направо и т. д., соблюдая правило, что бежать всегда следует, поворачиваясь лицом в сторону на-правления в целом, т. е. к противо-положному концу площадки | До 1 мин | Этот бег призван приучать учащихся менять направление передвижения. |
| 5. Бег спиной вперед, бег боком впе-ред (шагами боксера) (3-4 мин.). | До 2 мин | Стопы не соединять, ноги в коленях слегка согнуты |
| 6. Перестроение в две шеренги. |  |  |
| 7. Гимнастические упражнения | До 8 мин |  |
| 1) На носки, полуприсед (1-4), одно-временно руки к плечам, вверх (1-4)  2) Вертикальные махи руками (1-4)  3) Присед — руки вперед (1-4)  4) Вертикальные махи руками и при-сед - руки вперед (1-8)  5) Прыжки на месте.1- левая в сторо-ну на носок, правая рука в сторону; 2 -правая в сторону на носок; левая ру-ка в сторону  6) На носки, полуприсед (1-4), одно-временно руки к плечам, вперед (1-4)  7) Махи руками под углом (1-4)  8) Прыжки на месте: левая вперед на носок, правая вперед на носок (1-2)  9) Прыжки на месте: правая рука вперед, левая рука вперед и правую опустить, правая рука вперед и левую опустить (1-2)  10) Прыжки на месте. Одновременно разноименной рукой и ногой 8 и 9-е упражнения (1-2)  11) На носки-полуприсед (1-4), одно-временно руки к плечам, в стороны (1-4)  12) Горизонтальные махи руками.1 - руки вперед (ладони книзу); 2 - руки перед грудью; 3 - как счет 1; 4 - руки в стороны; 5 - как счет 1; 6- руки вниз  13) Наклон вперед, 7-е упр.  14) Прыжки на месте: левая в сторо-ну на носок, правая в сторону на но-сок, левая вперед на носок, правая вперед на носок (1-4)  15) Правая рука в сторону, левая ру-ка в сторону (пр. руку вниз), правая рука вперед ( л. руку вниз), левая рука вперед (пр. руку вниз) (1-4)  16) Одновременно 14 и 15-е упраж-нения (1-4) | 8-10 раз.  10-12 раз.  8-12 раз.  8-10 раз.  12-14 раз.  4-6 раз.  4-6 раз.  10-12 раз.  6-8 раз.  10-12 раз.  4 – 6 раз.  8 – 10 раз.  4—6 раз.  6 –8 раз.  8 – 10 раз.  8 – 12 раз. | Впредь это упражне-ние будет обозначать-ся: «горизонтальные махи руками». |
| 8. Перестроение в два, три круга |  |  |
| II. Основная часть урока (27- 28 минут) | | |
| 1. Передача мяча двумя руками от груди по окружности в одном направлении (несколькими мячами).П/и «Догони мяч» | 4 – 5 мин | При нечетном количестве участников мяч передается через одного. |
| 2. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. | 4 – 5 мин | То же с отскоком мяча от площадки. |
| 3. Бросок в корзину одной рукой после ускоренного ведения мяча. | 3 – 4 мин | Мяч вести к корзине с различных точек площадки |
| 6. Передача мяча одной рукой снизу. | 8-10 передач |  |
| 7. Единоборство с противником после ведения мяча. | 2 -3 мин | Игроки становятся в две колон-ны, одна напротив другой, на расстоянии 8-14 м. Одним мячом упражняется не менее 4 человек.Первый игрок первой колонны ведет мяч до встречи с первым игроком второй колонны, кото-рый шагами боксера двигается ему навстречу. При сближении с противником игрок с мячом ос-танавливается, берет мяч в обе руки и после нескольких финтов передает мяч (одной рукой сни-зу) мимо противника второму иг-року другой колонны, который, в свою очередь, ведет мяч, оста-навливается, передает его после отвлекающих движений следу-ющему игроку и т. д. Оба игрока после единоборства переходят в конец противоположных колонн. |
| 9. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди и сверху с дальнего (свыше б м) и среднего (3—6 м) расстояния. | 1 – 2 мин | Повторные броски в случае неудачного первого броска. |
| 10. Обводка противника с применением финтов | 2 – 3 мин | Сопротивление противника не ограничивается |
| 11. Штрафные броски. П/и «Снайперы» | До 5 попаданий |  |
| 12. Игра в одну корзину | 6 -7 мин | Игроки получают одно опреде-ленное задание: одни действуют только в защите, другие - только в нападении. Задача игроков на-падения - продвинуться к щиту, передавая мяч друг другу или ве-дя его, преодолевая при этом сопротивление защитников, и с удобного для броска места пос-лать мяч в корзину. В случае не-удачного броска - бороться за отскочивший мяч и попытаться его забросить. Задача игроков защиты - распределить игроков нападения между собою и опе-кать их. Стараться перехватить передаваемый противниками мяч или добиться положения спорно-го мяча. Нападающей команде за каждый забитый мяч присужда-ется 2 очка, команде защитников за каждый случай овладения мячом - 1 очко. Играют до опре-деленного количества очков, например до 10, или определен-ное время (3—5 мин.) и после этого меняются ролями. Коман-да, набравшая больше очков, объявляется победительницей. Защитникам присуждается одно очко только после того, как они после овладения мячом переда-дут его пять раз между собою. Игроки нападения должны ста-раться снова завладеть мячом в борьбе с защитниками. Судья назначает штрафные броски за персональные ошибки как защит-ников, так и нападающих.  Спорный мяч разыгрывается на линии штрафного броска. |
| III. Заключительная часть ( 5 мин) | | |
| 1. Разбор игры на одно кольцо | 3 – 3мин. 30 сек | Обратить внимание на персональную защиту |
| 2. Подведение итогов урока | До 1 мин | Выставить отметки. |
| 3. Домашнее задание: прыжки со скакалкой | До 1 мин | Прыжки на двух ногах |