**План-конспект урока по физической культуре**

 **для 9 класса по теме "Баскетбол.** **Совершенствование техники ведения мяча"**

**Разработал:**

**Учитель физической культуры**

План-конспект  урока по физической культуре. Урок №\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_

**Тема:** 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, что б 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, пытаясь 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.

Источники

1. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 В.И. Лях, М.: Просвещение, 2014.
2. Уроки физической культуры 5-9 классы. Методические рекомендации. А.П. Матвеев / Москва, Просвещение 2014г.
3. Нестеровский Д. И. Н561 Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-еизд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.