**План-конспект урока по физической культуре**

**для 9 класса по теме "Баскетбол.** **Бросок мяча в кольцо после двойного шага".**

**Разработала:**

**Учитель физической культуры**

**Гергель Татьяна Григорьевна**

План - конспект  урока по физической культуре. Дата 11.01.21 Класс 9 класс

**Тема:** Бросок мяча в кольцо после двойного шага.

**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 двойного шага в баскетболе.
* Оздоровительные: развитие физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости).
* 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 20 минут):

Объяснить роль двойного шага в современном баскетболе.

Показать ведение мяча, двойной шаг и бросок в кольцо.

Индивидуальная работа с мячом, упражнения выполняются от пересечения центральной и боковой линий с правой стороны площадки.

* Ведение мяча до кольца правой рукой – 5 раз.
* Разбег без мяча от центра площадки, забрать мяч с рук, выполнить двойной шаг и забить в кольцо – 5 раз.
* Ведение мяча, двойной шаг и бросок мяча в кольцо – 10 раз.
* Ведение мяча с уменьшением расстояния и усложнением броска – 10 раз.
* Ведение от центра площадки, обвести 3 фишки, сделать двойной шаг и выполнить бросок мяча в кольцо – 10 раз.
* Двойной шаг и атака кольца после разбега и передачи мяча от партнера, без ведения – 5 раз.
* Ведения мяча, двойной шаг и атака кольца с левой стороны площадки. Ведения выполняется только левой рукой – 10 раз.

Игра для закрепления техники двойного шага.

Двое учащихся с мячами в руках стоят на боковых линиях в центре площадке лицом к противоположным кольцам. По свистку начинают ведение, выполняют двойной шаг и бросают мяч в кольцо. После этого подбирают мяч и делают ведения мяча к противоположному кольцу, атакуют кольцо после двойного шага. Выиграет участник, который первым забьет в кольцо 5 мячей. В зависимости от уровня физической подготовленности можно менять количество нужных для победы попаданий.

***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.