**План-конспект урока по физической культуре в 9 классе**.

***Раздел: Баскетбол***

***Тема: Перемещение в защитной стойке с мячами и без.***

***Задачи:***

***Образовательные:***

* Совершенствование техники перемещения в баскетболе (передача мяча в движении (игра салки с мячем), ведения мяча с изменением направления; броски мяча в кольцо из разных позиций, персональная опека игрока.
* умение по объективным показателям самоконтроля оценить реакцию организма на выполняемые физические нагрузки.

***Оздоровительные:***

* Развитие двигательных качеств (ловкость, быстрота, выносливости);
* Укрепление сердца, дыхательной системы

***Воспитательные:***

* Воспитание трудолюбия, самостоятельности;
* Воспитание чувства взаимопомощи и взаимовыручки с помощью игры.
* ***Тип урока:*** комплексный
* ***Метод проведения:*** индивидуальный, групповой
* ***Место проведения:*** спортивный зал МОУ СШ №6 ***Инвентарь и оборудование:*** секундомер,баскетбольные мячи, фишки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | ***Подготовительная*** | 10 мин. |  |
|  | 1. Построение, сообщение задач урока.   2. игра салки с мячем | 2 мин.  8 мин | Настроить учащихся на работу на уроке  Совершенствование техники перемещений, передачи, ловли мяча. Взаимодействие друг с другом, моделируют технику игровых приёмов и передач мяча. соблюдение техники безопасности. |
| 2. | ***Основная*** | 25 мин |  |
|  | ***Взаимодействие игроков в нападении и защите***  Построение на лицевой линии.  1 Чередование спринта и перемещения в защитной стойке в квадрате.  Перемещение  спринт  1а то же с ведением мяча  2 Чередование спринта и перемещения в защитной стойке в диагонале.  5  3    2  1  4  2а то же с мячем. | 1 мин  5 мин  5 мин   1. мин   7 мин | Совершенствование техники перемещения в защитной стойке с чередованием спринт (бег)-защитная. ( вперед выполняют ускорения лицом до фишки, далее от фишки до фишки перемещаются в защитной стойке, далее от фишки до фишки спринт спиной вперед)  То же только с ведением мяча (см выше упр.  От 1 фишки к конусу 2 выполняется спринт лицом вперед, перед конусом остановка выполнить два три движения на месте- руки вверху сесть на ноги защитная стойка ноги на месте быстро перебирают), от конуса 2 к фишки 3 перемещение в защитной стойке правым боком, далее обратно от 3 к 2 левым боком, далее от 2 к 4 перемещение в защитной стойке правым , от 4 к 2 в защитной стойке левым, от 2 к 5 спринт лицом вперед от 5 ко 2 бег спиной вперед, от 2 к 1 спринт лицом вперед. |
| 3 | ***Заключительная часть***  Стрит-бол. Баскетбол по упрощённым правилам  Упражнение на дыхание  Осуществление самоконтроля в конце занятия по объективным и субъективным показателям здоровья  Домашнее задание:  Соблюдать двигательный режим во время каникул, Вести дневник самонаблюдения | 10 мин  7 мин  2 мин  1 мин | Совершенствование технико-тактических действий. Взаимодействие со сверстниками и моделирование двигательных действий |