**Урок в 9 классе**

**Тема: Баскетбол**

**Задачи урока:**

1. Обучать двойке с заслоном с двумя защитниками.
2. Совершенствовать передачи, ведение, броски в движении.
3. Совершенствовать личную систему защиты.
4. Развивать ловкость, координацию.  
   **Инвентарь:** баскетбольные мячи, стойки, скакалки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть(7-8 мин.)** | | |
| 1.Построение. Сообщение задач урока.  2.Эстафеты  1)Ведение в приседе.   1. Прыжки на одной ноге с ведением мяча. 2. Ведение с бро­ском в кольцо.   4) Ведение с броском мяча в кольцо с 4 м до попадания. | 6-7 мин. | Построение на штрафной линии.  Назад возвращаться с обычным ведением.  Прыгая на одной ноге, вести мяч. Левая рука держит левую ногу. Назад возвращаться с ве­дением и выполнять передачу в свою колонну от средней линии.  На обводке стоек менять руку, ведущую мяч (дальней рукой). Обратно возвращаться по пря­мой с ведением, от середины -передача мяча в свою колонну.  Смотреть предыдущую эста­фету, игрок после обводки сто­ек останавливается на дистан­ции 3,5-4 м до кольца, бросок до попадания, добивания вы­полнять из-под кольца. |
| **Основная часть(28-30 мин.)** | | |
| 1. Двойка с засло­ном с двумя защит­никами.  На уроке 58 оце­нить технику по­становки заслона.  2.Штрафные броски в парах.  3.Двухсторонняя игра на всю площадку. | 10-12 мин.  4-5 мин.  13-14 мин. | Защитники обозначают защи­ту, играют вполсилы. Объяс­нить защитникам о переклю­чении во время заслона. Пре­имущественно атаки заканчи­вает игрок 1 после передачи под кольцо игрока 2. Смена колонн производится по кругу по часовой стрелке (4 - на ме­сто 3, 3 - на место 2, 2 - на место 1, 1 - на место 4)  Провести соревнования между парами: забить в каждое коль­цо в зале 4 штрафных броска, игроки бросают по очереди, по случаю попадания игрок получает право на дополнительный (призо­вой) бросок.  Упражнение продолжается пока 3-4 пары не выполнят задание. Объявить пары, которые первыми выполнили задание.  Девушки и юноши играют раз­дельно.  Мяч, забитый после взаимо­действия с заслоном, засчиты­вать как 4 очка. Команды в за­щите играют лично от средней линии на своей половине пло­щадки.  Во время игры девушек, юно­ши выполняют прыжки на ска­калке 300 раз и «уголок» на гимнастической лестнице, за­тем меняются местами, девуш­ки вместо «уголков» выполня­ют поднимание туловища. |
| **Заключительная часть (3-4 мин.)** | | |
| Построение.  Домашнее задание. | 1-2 мин. | Подвести итоги урока, дать краткую характеристику игры в нападении (применение за­слонов), игре в численном пе­ревесе (2x1, 3x2), игре в защите (личная система защиты).  1. Прыжки из полуприседа 15 раз.  2.Упор присев - упор лежа 20-25 раз.  3.Отжимание: юноши - на брусьях, девушки - из упора сзади. |