**Урок в 9 классе**

**Тема: Баскетбол**

**Задачи урока:**

1. Совершенствовать взаимодействие двух нападающих против одного защитника.
2. Совершенствовать бросок в прыжке.
3. Обучать быстрому прорыву в паре.

4. Развивать ловкость, координацию движений.  
**Инвентарь:** баскетбольные мячи, стойки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть(8-9 мин.)** | | |
| 1.Построение. Сообщение задач урока.  2.Комплекс упражнений с мячом. |  | Смотреть урок 9-10. |
| **Основная часть(28-30 мин.)** | | |
| 1. Передачи мяча с про­ движением одного игрока спиной вперед:   * двумя руками от груди; * одной рукой; * с отскоком от пола.   2. Быстрый прорыв в двойке.  3.Бросок в прыжке (юно­ши).  Бросок с места (девушки).  4. Игра «Салки передача­ ми». | 4-5 мин.  8-10 мин.  8 мин.  7-8 мин. | Построение парами на боковой линии. Передви­жение с передачами попе­рек площадки. Не допус­кать пробежек, передачу выполнять точно на грудь.  Построение парами за ли­цевой линией или в углах зала, защитник на линии штрафного броска у про­тивоположного кольца. Игрок 1 выполняет передачу в щит игроку 2. По­сле того, как игрок 2 ов­ладел мячом, игрок 1 на­чинает убегать вдоль бо­ковой линии. Игрок 2 по­ворачивается и отдает пе­редачу на ход игроку 1, а сам занимает другую сто­рону. Игрок 1, получив мяч, начинает ведение, а игрок 2 догоняет его по другому краю. Вдвоем они обыгрывают защит­ника и выполняют бросок по корзине, подбирают мяч, возвращаются по бо­ковым, а защитник вы­двигается снова на штрафную линию. (Смот­реть взаимодействие двух против одного - урок 14).  Разделить класс на груп­пы по количеству щитов в зале, поточно в группах выполнять броски в коль­цо, дистанция до кольца 3-3,5 м, после броска иг­рок подбирает свой мяч и передает его следующему, сам уходит в конец ко­лонны.  Через 2 мин. выполнять переход колонны к дру­гому кольцу.  Назначаются два водя­щих, они по площадке пе­редвигаются при помощи передач (без пробежек и без ведения мяча), стара­ются догнать и коснуться мячом третьего игрока (бросать мяч нельзя). Ко­гда пойман третий игрок, они втроем начинают ло­вить четвертого и так да­лее, пока все игроки не будут пойманы. Желательно водящими назначать самых подготовленных учеников. |
| **Заключительная часть (2-3 мин.)** | | |
| Построение.  Домашнее задание. | 1-2 мин. | Подвести итоги урока. Отметить наиболее старательных учеников.  1.Прыжки на скакалке на одной ноге, смена ноги через 30 прыжков, 150 раз.   1. Отжимание:   юноши - от пола 20-30 раз; девушки - от скамьи 15 раз.  3. Скрестное касание из упора сзади по 10 раз на каждую руку. |