

ПЛАН урока по баскетболу для учащихся 8 класса

Задачи:

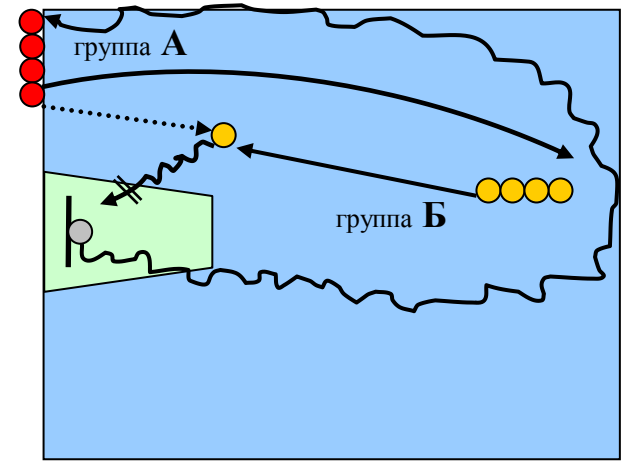
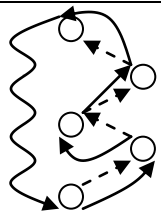
1. Обучение индивидуальным действиям игрока в нападении в момент вбрасывания мяча.
2. Развитие быстроты, координации, прыгучести, ловкости.
3. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, чувства товарищества.

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, соревновательный.

Место проведения: Спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Время проведения: 45 мин.

Часть урока	Содержание	Время	Организационно-методические указания
I. Вводная часть (11 мин)			
	1. Построение, сообщение задач урока.	1 мин	Обратить внимание на спортивную форму, обувь занимающихся.
	2. Беседа: «Основы индивидуальной игры в нападении»	5 мин	
	2. Разновидности бега а) лицом вперед; б) с высоким подниманием коленей; в) с захлестыванием голеней.	5 мин	Бег в колонне, дистанция два шага. Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами.
II. Основная часть (26 минут)			
	<p>2. Индивидуальные действия нападающего: вбрасывание мяча из-за лицевой линии в нападении.</p> <p>I вариант Игрок (Б) делает рывок, выполняет остановку в два шага в заданном месте. Партнер (А) вбрасывает мяч, но только после остановки партнера. Мяч передается точно в руки. Ученик, приняв мяч, выполняет ведение правой рукой, два шага и бросок мяча в корзину. Подбирает его и ведет левой рукой через середину поля к группе (А). Игрок после вбрасывания ускоряется к середине поля и занимает место в группе (Б) и т.д.</p>	8 мин	
	II ВАРИАНТ.	12 мин.	
	3. Штрафной бросок мяча одной рукой от плеча.	12 мин	На время
III. Заключительная часть (3 мин)			
	1. Построение. Подведение итогов.	1 мин	Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справились с заданиями. Выставить оценки. Похвалить всех за работу.
	2. Домашнее задание. 3. Организованный уход из зала.	1 мин	а) упор, лежа на ладонях; б) упор, лежа на кулаках; в) упор, лежа на пальцах. (каждое выполнять по 5 сек.)

ПЛАН урока по баскетболу для учащихся 9 класса

Цель: Обучение элементам техники нападения в баскетболе.

- Задачи:**
1. Обучение технике ловли-передачи мяча; взаимодействию «передал-вышел».
 2. Развитие координации, прыгучести, быстроты
 3. Воспитание самостоятельности, активности, чувство товарищества, игрового мышления.

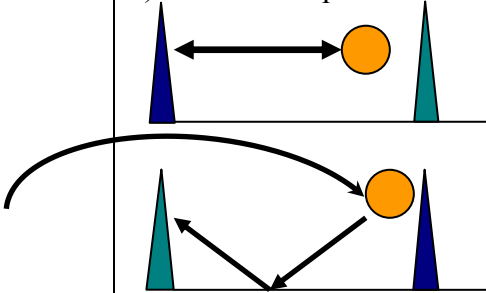
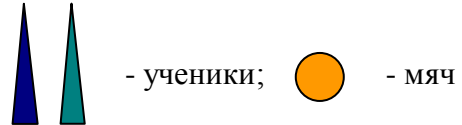
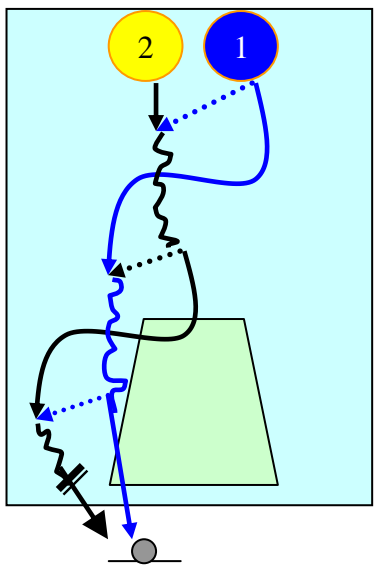
Тип занятия: Обучающий.

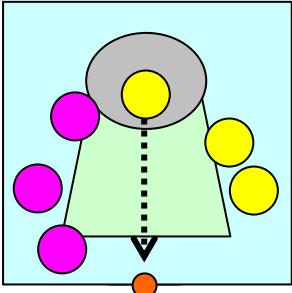
Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, игровой.

Место проведения: Спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Время проведения: 45 мин.

Часть урока	Содержание	Время	Организационно-методические указания
1	2	3	4
I.	Вводная	12 мин	
	<p>1. Построение, сообщение задач.</p>	1 мин	Дежурный строит класс, и сдает рапорт о готовности класса к уроку. Обратить внимание на спортивную форму, обувь занимающихся.
	<p>2. Беседа: «Баскетбол (техника нападения)»</p>	5 мин	
	<p>4. Ловля и передача мяча двумя руками:</p> <p>а) от груди в парах; б) в пол – в парах.</p> 	<p>3 мин</p> <p>2 раза 2 раза</p> <p>До стенки 2 метра. Класс разделить на несколько групп по 2 человека в каждой. Первые номера по команде начинают выполнять задание, вторые считают. Смена через 20 секунд.</p>  <p>Упражнение выполняется на скорость.</p>	
II.	Основная	26 минут	
	<p>Взаимодействие в парах 1x1:</p> <p>Игровое упражнение в парах, когда передача мяча выполняется на выход бегущему партнеру.</p> <p>Техника выполнения:</p> <p>№1 игрок выполняет передачу вправо для игрока №2. Партнер ведет мяч правой рукой, №1 бежит по прямой и резко меняет направление бега вправо, пробегая за спиной №2, принимает от него передачу на выход и т.д. Атакуют корзину №1. №2 подбирает мяч. Повторить на другое кольцо с передачей и забеганием влево.</p>	8 мин	

	<p>3. Штрафной бросок мяча двумя руками от груди.</p> 	5 мин	<p>● - одна команда; ● - другая.</p> <p>Если мяч попал в корзину, то игрок продолжает выполнять до промаха. Если промахнулся, то игроки обеих команд вступают в борьбу за отскочивший мяч. Команда, овладевшая мячом, продолжает штрафные броски. На бросок даётся 5 секунд. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков (попаданий).</p> <p>Ошибки: не касаться линии штрафного броска или игровой площадки за линией штрафного броска, пока мяч не войдёт в корзину или не коснется кольца.</p>
III.	Заключительная	2 мин	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подведение итогов. 2. Организованный уход из зала. 		<p>Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справились с заданиями. Похвалить всех за работу.</p>