

**План – конспект урока по ФКиЗ в 9 классе  
по теме «Баскетбол»**

Цель: формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

Задачи урока:

1. Совершенствовать технику ведения мяча.
2. Совершенствовать броски мяча в движении одной рукой от плеча.
3. Развивать игровую выносливость и быстроту двигательной реакции.
4. Воспитывать чувство коллективизма в учебной игре баскетбол.

Место проведения: спортивный зал Государственного учреждения образования «Средняя школа № 2 г. Старые дороги»

Инвентарь: баскетбольные мячи

Дата проведения: 17.03.2020 г.

| Части урока                      | Содержание урока   | Дозировка    | ОМУ   |
|----------------------------------|--|--------------|---|
| подготовительная часть<br>12-14' | 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока  |              | Обратить внимание на внешний вид учащихся на носках, на пятках разновидности бега перестроение из 1 колонны в 2 |
|                                  | 2. Ходьба<br>3. Равномерный бег<br>4. ОРУ на месте   | 1 круг<br>2' |   |
|                                  | 1. И.П – ОС, руки в замок перед грудью<br>1-выпрямить руки вперёд, кисти от себя<br>2-И.П.<br>3-выпрямить руки вверх, кисти вверх<br>4-И.П.<br>2. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны | 6-8 р.       | выпрямить руки в локтевых суставах  |
|                                  | 1-4 круговые движения руками вперёд<br>5-8 то же назад<br>3. И.П - стойка ноги врозь, руки за голову<br>1-наклон влево, руки вверх<br>2-И.П<br>3-4 – тоже вправо                           | 6-8 р.       | выполнить с максимальной амплитудой   |
|                                  | 4. И.П – стойка ноги врозь, руки на пояс<br>1-3- наклоны вперёд, руки вниз<br>4-И.П<br>5. И.П – ОС, руки за головой<br>1-присесть, руки вперёд<br>2-И.П                                    | 6-8 р.       | наклон точно в сторону, руки на ширине плеч   |
|                                  |  | 6-8 р.       | Ноги в коленях не сгибать<br><br>следить за   |

