**План – конспекта**

**по физической культуре в 8-м классе**

**Класс: 8 урок № 20**

**Тема урока:** Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.

**Тип урока**:  Учебно – тренировочный.

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

**Цели урока**: Совершенствование владения разновидностями  игровых действий  в баскетболе.

**Задачи:**

***Образовательные:***

* Развитие "чувства мяча" и координационные способности.
* Совершенствование техники передачи - ловли баскетбольного мяча (в движении).
* Совершенствование техники ведения мяча.

***Оздоровительные:***

* Развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, меткость.
* Развивать скоростную выносливость, прыгучесть.

***Воспитательные:***

* Формировать потребности и умение выполнять упражнения в соответствии с игрой в баскетбол.
* Развивать интерес к этому виду спорта. Пропаганда баскетбола.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:**баскетбольные мячи, фишки, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание этапа** | **Дозиро-**  **вка** | **Организационно-методические указания** |
|  | 1. Построение.  Построение в одну шеренгу. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!».  Приветствие.  Сообщение задач урока  2. Ходьба: - на носках, руки вверх;  - на пятках, руки за головой; - на внешней стороне стопы, руки на пояс;  - на внутренней стороне стопы, руки на пояс. | 2 мин.  0,5 кр.  0,5 кр.  0,5 кр.  0,5 кр. | Проверить готовность к уроку.  Психологический настрой учащихся на урок.  Следить за осанкой, правильным выполнением команд.  Следить за дистанцией, хорошим отталкиванием.  Упражнения выполняют по боковым линиям и диагоналям.  рук |
| **Подготовительная часть 10 мин.** | Беговые упражнения:  - обычный бег;  - правым боком приставными шагом марш!  -левым боком приставными шагом марш!  - с высоким подниманием бедра марш!  - захлестыванием голени, бегом!  - правым боком скретным шагом марш!  -левым боком скретным шагом марш!  - спиной вперед марш!  - с ускорениями по диагоналям.  Шагом марш!  Перестроение | 1 кр.  1диаг.  1диаг.  1кр.  1 кр.  0,5 кр.  0,5 кр.  1 диаг.  1кр.  2 кр.  30сек. | Набрать дистанцию 2 беговых шага  Руки работают вдоль туловища  Руки на пояс, амплитуда выше.  Руки работают вдоль туловища, бедро поднимается выше, делаем чаще. Спина прямая.  Руки работают вдоль туловища, спина прямая, выполняем движения как можно чаще.  Руки произвольно.  Смотрим через левое плечо.  Восстанавливаем дыхание. Руки через стороны вверх-вдох, через нос;  Руки через стороны вниз-выдох, через рот.  На 1,2,3 РАСЧИТАЙСЬ!  Первые номера 1 шаг вперед, вторые номера 3 шага вперед, третьи номера 5 шагов вперед, МАРШ!  Разомкнулись на вытянутые руки. |
| ОРУ с баскетбольными мячами:  1. И.П. осн.стойка, мяч между стоп Упр. для пальцев рук - согревание; - растирание; -  руки в замок, вращение в лучезапястных суставах; - руки в «замок», волнообразные движения.  2.И.П. ср.стойка, мяч внизу перед собой  1- мяч перед собой  2- мяч вверх  3- мяч перед собой  4- мяч вниз  3. И.П.широкая стойка, мяч за головой  1- мяч вверх  2- наклон с мячом влево  3- наклон с мячом вправо  4- И.П.    4.И.П. осн.стойка,мяч внизу перед собой  1- мяч вверх, левую ногу назад  2- И.П.  3-4- то же  5.И.П. широкая стойка, мяч перед собой  1-3- пружинистые наклоны вперед, мячом касаться пола  4- И.П.  6.И.П. широкая стойка, мяч вверху  1- 4- круговое движение туловища влево  5-8- то же вправо  7.И.П. осн.стойка, мяч перед собой  1- приседание мяч вперед  2- И.П.  3-4- то же  8.И.П. мяч перед собой  1- подбросить мяч вверх, хлопок  2- словить, И.П.  3- 4- то же  9.И.П. упор сидя на полу, мяч пере собой  1- лечь на спину, мяч вверх  2- И.П.  3-4- то же  10.И.П. лежа на спине, мяч зажат в нижней части ног  1- поднять прямые ноги с мячом  2- И.П.  3-4- то же  11.И.П. осн.сстойка, мяч внизу, наклониться вперед  1-16- ведение мяча на месте правой рукой  Следующие 16 счетов то же левой рукой  12.И.П. осн.ст., мяч перед собой, наклониться вперед  1- 4 ведение с правой стороны  5-8- то же с левой стороны  9-12- ведение мяча перед собой в приседе  Следующие 12 счетов то же  12.И.П. осн.ст., мяч внизу  1 - прыжки в стойку ноги врозь,  мяч вверх  2 - И.п.  3 - прыжки в стойку ноги вместе,  мяч вниз  4 - И.п. | 4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  2-4 раза  6 раз | Увеличивать амплитуду движения.  Руки прямые  При наклоне руки прямые  Нога сзади прямая  При наклоне коснуться мячом пола  Туловище движется с большой амплитудой  Присесть полностью, руки с мячом не опускать  Мяч подбрасывается на высоту приблизительно 2 метра  Руки и туловище прямые  Ноги прямые, мяч держать ногами  Мяч толкать кистью, туловище наклонено вперед  Ведение выполнять на уровне пояса  Следим за дыханием |
| **Основная часть 25 мин.** | Эстафета:  1.Работа с баскетбольными мячами в 3-х в движении и на месте  -ведение мяча, не глядя на мяч;  - на середине поворот на месте на 2 удара;  - передачи мяча двумя руками от  груди;  - передачи мяча с ударом об пол;  - передачи правой, левой от плеча поочередно;  - партнера, вернуться на свое место и передать мяч двумя руками от груди;  - вернуться на свое место и передать мяч партнеру двумя руками от груди;  - то же - левой.  2.Класс делится на 4 колонны, по две колонны на одно кольцо: - один игрок выполняет ведение мяча между фишками «змейкой», чередуя правую и левую руки, далее – 2 шага, бросок в кольцо, обратно - ведение по прямой линии с ускорением, завершить броском в кольцо. Другой игрок двигается параллельно и если первый не попадает в кольцо, он добивает мяч. Далее команды меняются местами.  3.Передачи в парах в движении: ученики через шаг выполняют друг другу передачи двумя руками от груди, у кольца один выполняет бросок после 2-х шагов, другой выполняет подбор мяча от щита и повторный бросок по кольцу.  4.Все учащиеся делятся на три группы-  1).Часть учащихся играет в игру  «Стритбол» на одной половине зала  2).Другая группа учащихся задействована в выполнении силовых упражнений( планка) и прыжки на скакалке  3).Третья группа играет в стритбол на второй половине площадки | по 3-4 раза  по 3-4 раза  по 3-4 раза            5 мин.        5 мин. | Передачи в парах выполняются точно в руки, не роняя мяч. Передачи выполнять с шагом вперед, ловить мяч на уровне подбородка.  При ведении мяча ноги согнуты до положения  стойки баскетболиста.  Стараться не смотреть на мяч во время ведения, передачи выполнять точнее.  При ведении «змейкой» между фишками, игрок меняет руку.  При подборе мяча от щита выполняется еще один бросок в кольцо.  Броски по кольцу выполняются с чередованием.  В случае промаха все делают подбор мяча и выполняют еще один бросок.  Выполнение всех комбинаций в быстром темпе, передачи точные, ловля мяча в движении.  Все передачи - в движении, на подборе – игроки поднимают руки вверх и выполняют прыжок вверх, следить за правильным выполнением техники броска с 2х шагов.  Игра в стритбол ведется 3\*3 с соблюдением всех правил.  Игра в стритбол ведется 3\*3 с соблюдением всех правил. |
| **Заключительная часть 5 мин.** | Подведение итогов урока.  15. Рефлексия:  -Возьмитесь за руки и закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох 3 раза. | 5 мин | Отметить активное участие обучающихся.  **Домашнее задание:**  Повторить правила игры в баскетбол. Повторить технику выполнения передачи, приема, ведения мяча. |