**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Среднекибечская средняя общеобразовательная школа»**

**Канашского муниципального округа**

**Чувашской Республики**

**План-конспект**

**урока по физической культуре**

**Тема урока:**Баскетбол: «Стойки и передвижения игрока. Повороты с мячом. Передачи мяча.»

**План-конспект**

 **урока по физической культуре в**

**8 классе.**

**Раздел:** Спортивные игры

**Тема урока:**Баскетбол: «Стойки и передвижения игрока. Повороты с мячом. Передачи мяча.»

**Задачи:**

1. Закреплять технику передвижения игрока в средней и высокой стойке.

2. Закреплять технику передачи мяча.

3. Развивать ловкость и быстроту движений.

4.Формировать навыки самостоятельности, воспитывать игровую дисциплину. Самоконтроль физиологического состояния обучающихся.

**Тип занятия**: комбинированный

**Дата проведения**: 22.12.2022

**Время:** 11.15-12.00

**Место проведения**: спортивный зал

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

**Проводящий:** Есипенко Мария Ивановна

**Ход урока:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части****урока** | **Содержание** | **Дози-****ровка** | **Организационно- методические указания** |
| **Подготовительная часть 10’** | Построение, приветствиеСообщение задач урока Подсчет ЧСС за 10 сек.Перестроение**Ходьба с заданием**-На носках, руки вверх-На пятках, руки за голову-Перекатом с пятки на носок, руки на пояс-На внешней стороне стопы, руки за спину-На внутренней стороне стопы, руки в стороны**Бег с заданием**-бег сгибая ноги вперед-бег сгибая ноги назад-бег с выносом прямых ног вперед-переставным шагом левым боком, правым бокомУскорение по хлопку сзади стоящегоХодьба (восстановление дыхания с помощью физического упражнения: руки вверх - вдох, руки вниз – выдох)Восстановление дыхания**ОРУ на месте**1.И.п.-руки на пояс1-Наклон головы2-Наклон головы назад3-Наклон головы вправо4-Наклон головы влево2.И.п. правая вверх, левая вниз1,2 отведение прямых рук назад3,4-тоже со сменой положения3.И.п.-стойка ноги врозь, руки в стороны1,4-круговые движения в плечевом суставе вперед.5,8- тоже назад4.И.п.-широкая стойка, руки на пояс1,2,3-три пружинящих наклона 4-И.п.5.И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс1-поворот туловища направо2-И.п.3,-тоже налево6.И.п. руки на пояс1-выпад правой руки вперед2-И.п.3,4- тоже, левой7.И.п.-О.с.1-прыжком стоика, ноги врозь, хлопок над головой2-И.п.3,4-тоже8.Ходьба на месте, восстановление дыханияПодсчёт ЧСС после нагрузки.Самоконтроль. Распределение нагрузки на организм обучающихся.Перестроение для начала основной частиПерестроение в 2 колонны (для работы в парах) | 20’’5’’5’’2’2’15’’5’15” 30’’ | «В одну шеренгу СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ЗДРАВСТВУЙТЕ!», «ВОЛЬНО!»Обратить внимание на спортивную форму, дисциплинированность, пожелание удачи на уроке«Напра-ВО!» «Нале-ВО в обход шагом МАРШ!»Каждое упражнение выполняется в ходьбе по 0,5 круга, беговые по диагонали (1 упражнение 1 диагональ)Обратить внимание на положение головы, плеч, спины, рук, частоту шагов.«Руки через стороны вверх-ВДОХ, вниз- ВЫДОХ!»-слушать счет-смотреть вперед-амплитуда максимальная-смотреть вперед- наклоны ниже-смотреть вперед-ноги на месте-амплитуда максимальная-выпад глубже-спина прямая-прыжок выше-слушать счет«Руки через стороны вверх-вдох, вниз-выдох»Проходя через одного взять мячи. Через центр в колонну по два-МАРШ! |
| **Основная часть 30’** | 1. Техника перемещений:а) приставной шаг – рывок;б) передвижения боком приставными шагами «змейкой» спиной вперёд; в) бег «змейкой» лицом вперёд - перемещения приставными шагами по треугольнику6х 6 метров:1) спиной вперед;2) лицом вперед;3) правым боком;4) спиной вперед;5) лицом вперед.Защитная стойка баскетболиста2.Передача мяча в парах на месте и в движении.3.Повороты с мячом и без мяча.Поворот вперед. Когда игрока с мячом не опекают. Закончив выполнение поворота, игрок восстанавливает положение равновесия на двух ногах и выносит мяч к груди в положение для передачи, броска или укрывания.В области штрафного броска, когда любая нога центрового может стать опорной, начинают поворот вперед движением ноги, ближайшей к боковой линии. Приняв передачу, игрок в верхней зоне области штрафного броска подтягивает мяч к бедру опорной ноги, опускает разноименное плечо, слегка сгибается, поворачивается на 180° и начинает выполнение броска, передачи или прохода.Построение в одну шеренгуДеление на командыДвухсторонняя игра в баскетбол.Подведение итогов игры. | 5’5’10’2’8’ | следить за правильными перемещениями, работой рук и ног в защитной стойке.Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами.Расстояние 3–4 метра. При передаче выпрямить руки и закончить передачу захлестывающим движением кистей.Повороты применяются как правило для укрывания мяча от соперника (защитника-нападающего).Подсчёт ЧСС. Самоконтроль и контроль за физиологическим состоянием обучающихся.В зависимости от игровой ситуации размах переступания, а соответственно и амплитуда поворота может колебаться от 30 до 180°.В подготовительной фазе игрок находится в стойке готовности. - защитник - нападающий-убрать мячи«Класс, в одну шеренгу- СТРОЙСЬ!»-выбрать 4 капитана (2 юноша и 2 девушки)Состав команд по 5 игроков. Игра проводится по всей площадке. Девушки и юноши играют отдельно. Смена команд через 4 минуты.Игра проводится по правилам баскетбола. Проводить судейство (следить за соблюдением правил)Отметить победителей. Подбодрить проигравших. |
| **Заключи-тельная часть 5’** | Построение.Игра на внимание «Минутка»Беседа.Подведение итогов. Провести построение.Провести игру на внимание-Снизить эмоциональную и физическую нагрузку-Способствовать развитию внимательностиПровести беседу.Отметить всех учеников. Желательно указывать только положительные моменты. | 30’’2’2’30’’ | «В одну шеренгу –СТАНОВИСЬ!»«РАВНЯЙСЬ!»«СМИРНО!»«ВОЛЬНО!»Условия игры: сейчас мы поиграем в игру «Минутка». По сигналу вы закрываете глаза, выставляете руки вперед и начинаете не вслух отсчитывать 60 секунд, а я засеку время. Тот, кто отсчитал 60 секунд, делает шаг вперед, я смотрю на секундомер, и тот, кто больше всего приблизился к 60 секундам – побеждает.Разобрать ошибки при выполнении упражнений. «Урок окончен!»«До свидания!»«Напра-ВО!»«На выход шагом- МАРШ!» |