**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, приветствие  Сообщение 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 боком  Ускорение по хлопку сзади стоящего  Ходьба (восстановление дыхания с помощью физического упражнения: руки вверх - вдох, руки вниз – выдох)  Восстановление дыхания  **ОРУ на месте**  1.И.п.-руки на пояс  1-Наклон головы  2-Наклон головы назад  3-Наклон головы вправо  4-Наклон головы влево  2.И.п. правая вверх, левая вниз  1,2 отведение прямых рук назад  3,4-тоже со сменой положения  3.И.п.-стойка ноги врозь, руки в стороны  1,4-круговые движения в плечевом суставе вперед.  5,8- тоже назад  4.И.п.-широкая стойка, руки на пояс  1,2,3-три пружинящих наклона  4-И.п.  5.И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс  1-поворот туловища направо  2-И.п.  3,-тоже налево  6.И.п. руки на пояс  1-выпад правой руки вперед  2-И.п.  3,4- тоже, левой  7.И.п.-О.с.  1-прыжком стоика, ноги врозь, хлопок над головой  2-И.п.  3,4-тоже  8.Ходьба на месте, восстановление дыхания  Подсчёт ЧСС после нагрузки.  Самоконтроль. Распределение нагрузки на организм обучающихся.  Перестроение для начала основной части  Перестроение 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 треугольнику  6х 6 метров:  1) спиной вперед;  2) лицом вперед;  3) правым боком;  4) спиной вперед;  5) лицом вперед.  Защитная стойка баскетболиста  2.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 шеренгу  Деление на команды  Двухсторонняя 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 внимательности  Провести 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!» |