**План-конспект урока по физической культуре 8 класс**

**Тема:** Стойки и передвижения игрока. Повороты с мячом. Передачи мяча.

**Цель:** Развитие быстроты, ловкости, точности движений и оперативного мышления посредством выполнения физических упражнений и подвижных игр.

**Задачи:**

1. Совершенствовать технику передвижения игрока в средней и высокой стойке.
2. Совершенствовать технику передачи мяча.
3. Развивать ловкость и быстроту движений.
4. Формировать навыки самостоятельности, воспитывать игровую дисциплину. Самоконтроль физиологического состояния обучающихся.

**Тип урока:** урок применения предметных ЗУНов

**Время:** 45 мин

**Место:** спортивный зал

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, свисток, секундомер, фишки.

**Методы проведения:** фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **время, мин**  | **Ход урока** | **Организационно-методические указания** |
| **1** | **10 мин** | **Вводная часть**  |  |
|  |  | Построение,сообщение задач урока | Отметить отсутствующих, освобожденных;Сегодня мы с вами повторим передачи мяча в движении и на месте;Закрепить и совершенствуем технику ведения мяча различными способами. |
|  |  | 2. Подсчет ЧСС за 10 сек.Разминка 1. Ходьбаобычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, - на внутренней, перекатом с пятки на носок.2. Равномерный бег с выполнением задания.3. ОРУ в колонне:Руки в “замок” – движение кистями. Сжимание и разжимание кистей рук в различных положениях рук: вперед, вверх, в стороны.Ходьба, руки к плечам.1–4 – на каждый шаг круговые вращения плечами вперед.5–8 – то же, вращения плечами назад.Рывки руками. Одна рука внизу, другая вверху, чередуя выполнять рывки.Согнутые руки перед собой, на каждый шаг повороты направо, налево поочередно.Наклоны вперед. На каждый шаг – наклон вперед. Выпад. На каждый шаг выполнить выпад. Перемещение приставными шагами: два левым боком, два правым боком;Специальные беговые упражнения:высокое поднимание бедра;с захлестыванием голени; многоскоки; ускорения. | Самоконтроль за физиологическим состоянием обучающихся. Проверить ЧСС на начало урока в состоянии покоя. Сравнить с показателями здорового и тренированного человека. |
|  |  | 4. ОРУ на месте:И.П. – руки перед грудью, пальцысцеплены1 – руки вперёд ладонями наружу2 – И.П3 – 4 – то же вверхИ.П. – рука вверх, пальцы сцепленыладонями вверх1 – 4 – рывки назад на каждый счётИ.П. – руки перед грудью1 – рывок согнутыми руками2 – рывок прямыми руками3 – 4 – то жеИ.П. – правая рука вверх, кисти вкулак1 – рывок2 – то же со сменой рук3 - 4 – то жеИ.П. – руки вверх, кисти в кулак1-4 – 4 больших круга вперёд5-8 – 4 больших круга назадУпражнения в шеренгеИ.П. – стойка ноги врозь, руки напояс1 – Наклон головы вперёд2 – наклон головы назад3 – наклон головы влево4 – то же вправоИ.П. – то же1 – поворот головы влево2 – то же вправо3-4 – то жеИ.П. – то же1 – наклон туловища влево, праваярука вверх2 – И.П.3-4 – то же в другую сторонуИ.П. – то же1 – наклон, коснуться ладонями пола2 – пружинно3 – наклон назад4 - пружинноИ.П. – О.С.1 – упор присев2 – упор лёжа3 – 14 – И.П.И.П. – сидя на скамейке, ногификсированы,руки за головой1 – наклон назад2 – И.П.3-4 – то жеИ.П. – лёжа на бёдрах на скамейке,лицом вниз, руки за спину1 – наклон назад, прогнуться2 – И.П.3-4 – то жеИ.П. – упор лёжа1 – согнуть руки2 – И.П.3-4 – то жеИ.П. – руки на пояс1 – подняться на носки2 – И.П.3-4 – то жеИ.П. – то же1 – присед, руки вперёд2 – И.П.3-4 – то жеИ.П. – О.С.1-4 - прыжки | Смотреть на руки.Руки прямые, рывки сильнее.Локти не опускать.Руки прямые, рывки сильнее.Круги шире.Наклоны сильнее.Повороты плавные.Наклоны сильнее, рука прямая, прижата к голове, смотреть на руку.Наклоны сильнее, ноги не сгибать.Туловище прямое.Если тяжело, можно взятьсяруками за скамейку |
|  |  | Подсчёт ЧСС после нагрузки. | Самоконтроль. Распределение нагрузки на организм обучающихся. |
| **2** | **32 мин** | **Основная часть** |  |
|  | **15 сек** | 1. Общее построение. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!». Упражнения на восстановление дыхания. |  |
|  | **4 мин** | 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.http://fizkultura-na5.ru/images/1%20-%20%20-%20.pnghttp://www.fizkult-ura.ru/system/files/imce/Izobrazeniy_iz_knig/Basketbol/Illustrasiy/Zakritay_stoika.jpghttp://ru.convdocs.org/pars_docs/refs/152/151432/151432_html_md7f1845.jpghttp://hoops.com.ua/pictures/Deffense/personal-stojka.jpgЗащитная стойка баскетболиста | Следить за правильными перемещениями, работой рук и ног в защитной стойке.  Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами. |
|  | **5 мин** | Передача мяча в парах на месте и в движении.https://festival.1september.ru/articles/412397/img2.gif | Расстояние 3–4 метра. При передаче выпрямить руки и закончить передачу захлестывающим движением кистей. |
|  | **6 мин.****30 сек** | Повороты с мячом и без мяча.Описание: Повороты в баскетболеПоворот вперед. Когда игрока с мячом не опекают при остановке лицом к боковой линии или спиной к корзине, он переносит вес тела на опорную ногу, делает движение вышагивающей ногой вперед и вокруг, поворачиваясь в желаемом направлении. Закончив выполнение поворота, игрок восстанавливает положение равновесия на двух ногах и выносит мяч к груди в положение для передачи, броска или укрывания.В верхней зоне области штрафного броска, когда любая нога центрового может стать опорной, большинство игроков 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.Описание: http://works.doklad.ru/images/MUnofj2tqyM/65a022ee.jpg**Повороты на месте с мячом.**Описание: http://emetod.ru/pars_docs/refs/1135/1134846/1134846_html_m67eb7e2c.jpgПовороты 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.Решающее значение для совершения эффективных движений в основной фазе данного технического приема имеют следующие действия:непринужденное, лишенное скованности движение игрока вокруг носка опорной ноги;выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с впередистоящей ноги на сзадистоящую (опорную), отталкивания и переступания впередистоящей с одновременным вращением на опорной;выполнение движения на согнутых ногах.Для завершающей фазы характерен приход в устойчивое двух-опорное положение после завершения поворота.Описание: http://xreferat.ru/image/103/1307337841_8.jpg |
|  | **15 мин** | Учебная игра в баскетбол по основным правилам. |  |
| **3** | **3 мин** | **Заключительная часть** |  |
|  |  | 1. Упражнения на восстановление дыхания.2. Общее построение.3. Подсчёт ЧСС.4. Подведение итогов урока.***Рефлексия.***Следование в раздевалку. | Умение включаться в деятельность диалог с учителем, проводить анализ своей работы на уроке.Отметить лучших на уроке.Разобрать ошибки при выполнении упражнений. |