**План урока по физической культуре «Баскетбол». 8 класс.**

**Тема: Личная опека игрока, ведущего мяч. Игра в защите при численном перевесе нападающих.**

**План урока.**

**Тип урока:** тренировочный;

**Цели урока:**   
УЧЕБНАЯ: обучить учащихся владению мячом, опеке игрока ведущего мяч и использованию изученных элементов, и приёмов во время игры, обучать игре в защите при численном перевесе нападающих;  
РАЗВИВАЮЩАЯ: развивать координацию движений, ловкость, быстроту;  
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ: воспитывать уверенность в себе, чувство коллективизма, стремление к победе;

**Задачи урока:** знакомство учащихся с новыми приёмами игры в баскетбол, совершенствование ранее изученных элементов ведения и передачи мяча;

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, стойки или фишки

**План урока:**

1. Построение в шеренгу по одному.
2. Сообщение темы и задач урока.
3. Подготовительная часть: комплекс развивающих упражнений с мячами.
4. Основная часть: личная опека игрока, ведущего мяч. Действия защитника против двух нападающих.
5. Двусторонняя игра в баскетбол.
6. Заключительная часть: подведение итогов, исправление ошибок, выставление оценок.

**Структура урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **содержание** | **дозировка** | **организационно-** **методические указания** |
| **Подготовительная часть (12 мин.)** | | |
| 1. Построение. Сообщение задач урока. 2. Комплекс упражнений с мячом:   а) ведение мяча по боковым линиям по кругу бегом: -лицом вперёд -приставными шагами -спиной вперёд б) ведение мяча по кругу с выполнением двух шагов и броска над собой в движении в) ведение мяча «змейкой» г) передача мяча в парах с продвижением д) поднимание туловища, лёжа на спине е) и.п. упор лёжа, сгибание и разгибание рук | 1мин  11мин | Построение в шеренгу по одному, строевые упражнения на месте (повороты направо, налево, кругом)    ведение впереди-сбоку, поочерёдно правой и левой  рукой;    ведение сбоку от себя; первый шаг выполнять правой ногой, с левой выполнять прыжок вверх;  ведение мяча с обводкой стоек; через середину зала в колонну по два уч-ся продвигаются приставными шагами с передачей мячей в парах; через середину зала в колонну по два уч-ся становятся напротив друг друга, мяч зажат ступнями ног, выполняют силовые упражнения, лёжа на полу |
| **Основная часть ( 30 мин.)** | | |
| 1.Личная опека игрока, ведущего мяч. Выполнение: игроки первой шеренги ведут мяч по направлению к своему партнёру в третьей шеренге. Вторая шеренга (защитники) пытаются отобрать мяч при ведении первого игрока, дойдя до середины, нападающие  выполняют передачу игрокам третьей шеренги. | 10мин | http://festival.1september.ru/articles/525649/img1.jpg  У игроков 1 шеренги- мячи, вторая шеренга- защитники, третья шеренга- нападающие. Напомнить защитникам о защитной стойке, соблюдать дистанцию между нападающим и защитником  (расстояние вытянутой руки). Защитники пытаются выбить мяч у нападающих или перехватить мяч во время передачи |
| 2.Действия защитника против двух нападающих | 10мин | Класс делится на тройки. Сомкнуть уч-ся к штрафной линии. Первая тройка начинает движение к противоположенному щиту. Двое нападающих выполняют передачу мяча в паре с продвижением, защитник делает рывки в сторону игрока с мячом, имитируя, что он начинает атаку игрока с мячом, после того  как игрок начинает брать мяч в руки, резко отбегает к игроку без мяча, пытаясь сделать перехват мяча. У щита защитник противодействует броску в кольцо, после броска защитник подбирает мяч, игроки по боковым линиям возвращаются в конец колонны, начинает следующая тройка. |
| 3. Двухсторонняя игра в баскетбол | 12мин | Класс делится на четыре команды: 2 команды мальчиков, 2 команды девочек. Напомнить о правилах игры, соблюдении техники безопасности во время игры. Назначить судей. Каждая игра идёт по шесть минут. Во время смены команд отдыхающие выполняют упражнения: мальчики - подтягивание, девочки- отжимание в упоре сзади от скамейки. |
| **Заключительная часть ( 3 мин.)** | | |
| Построение. Подведение итогов урока. | 1мин | Подвести итоги урока: исправление ошибок, отметить активных учеников, выставление оценок. |

Место проведения спортзал МКОУ СОШ № 251.

Инвентарь: баскетбольные мячи.