**КОНСПЕКТ урока**

**по физической культуре для 8класса**

**Тема:** Баскетбол. Повороты с мячом на месте.

**Цель:** Обучение навыкам владения элементами техники баскетбола.

**Задачи:**

**Образовательная:** Научить технике поворотов с мячом на месте.

**Коррекционная:** Формировать познавательную активность.

**Воспитательная:** Воспитывать потребность в речевом общении.

**Тип занятия:** Комбинированный.

**Метод проведения: фронтальный, индивидуальный, игровой.**

**Место проведения:** Спортивный зал

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, малые мячи, фишки, картинки, таблички.

**Дата проведения: 13.12.2013**

**Фразеология:** Это баскетбольный мяч. Это поворот с мячом на месте вперед.

Это поворот с мячом на месте назад. Это опорная нога.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **урока** | **Содержание** | **Время** | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |
| **I.** | **Вводная** | **15  мин** |  |
|  | 1. Построение,  приветствие,  сообщение    задач. | 1 мин | Обратить внимание на спортивную форму, осанку. |
| 2Беседа. Фразеология.Повороты в баскетболе | 1 мин | **Повороты** предназначены для маневрирования нападающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания. Существует два способа поворотов на месте: вперед и назад, название способа поворота зависит от направления движения плеча, одноименного с выполняющей переступание ногой: если движение (переступание) выполняется в сторону опорной ноги, то это — поворот вперед, соответственно при движении (переступании) в противоположном направлении — поворот назад. |
| 3. Строевые упражнения.  4.Ходьба в обход по залу: на носках; на пятках; с чередованием 4 раза на носках, руки на пояс, 4 раза на пятках, руки за голову.  5.Медленный бег.  Упражнение в беге:  а) приставными шагами правым боком, левым.  б) правым и левым боком;  в) спиной вперед;  г) с ускорением;  д) бег без задания.  Упражнения в ходьбе: упражнения на восстановление дыхания.  а)круговые движения в луче -запястных суставах;  б)круговые движения в локтевых суставах;  в)круговые движения руками в плечевых суставах.  6.Перестроение в колонну по 2.  7.Упражнения с малыми мячами.  И. п. Стойка ноги врозь, малый мяч в руках.  Задание.  а) Подбросить малый мяч вверх, присесть, коснуться рукой пола, встать и поймать мяч.  б) То же, но подбросив мяч вверх, поочерёдно коснуться руками плеча, пояса.  8.Комплекс ОРУ (с баскетбольными мячами)  1.И.п.- о. с. мяч внизу1- отставить ногу назад на носок, руки вверх2-и.п.3-4- другой ногой.  2.И.п.-о.с., мяч внизу1-мяч вперед,  левую ногу вперед на носок2-мяч вверх, левую ногу в сторону на носок3-мяч вперед, левую ногу вперед на носок4-и. п.5-8-то же другой ногой.  3.И.п. - стойка ноги врозь, мяч вверху1-2-2 наклона в левую сторону3-4-2 наклона к левой ноге5-6-2 наклона вперед7-наклон в правую сторону8-и.п.  4.И.п.-о.с., мяч внизу1-наклон вперед2-присед, руки вперед3-наклон вперед4-и.п.  5.И.п.-о.с., мяч вверху1- мах правой ногой, руки вперед.2-и.п.3-4- то же другой ногой  6.И.п.-о.с., мяч внизу1-выпад правой ногой назад2-и.п.3-4- тоже другой ногой  7.И.п.-о.с., мяч внизу1-шаг правой ногой, присед, руки вперед2-и.п.3-4-тоже другой ногой.  8.И.п. о. с., мяч внизу1-подбросить мяч вверх2- поймать в приседе3-подбросить мяч вверх4-поймать в и. п.  9.И.п. – о. с., мяч внизу1- прыжок ноги врозь, мяч вверху2-и.п.3-прыжок ноги врозь, мяч вверху4-и.п.  **Основная часть.**  1.Техника перемещений: шагом; бегом; прыжками с ведением мяча.  2. Передача мяча:  двумя руками от груди; сверху; ударом в пол.  3.Работать в паре – одна передача мяча от груди, другая в пол.  4.**Повороты на месте с мячом: вперед; назад.**  В *подготовительной фазе* игрок находится в стойке готовности.  Решающее значение для совершения эффективных движений в *основной фазе* данного технического приема имеют следующие действия:  1.непринужденное, лишенное скованности движение игрока вокруг носка опорной ноги;  2.выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с впереди- стоящей ноги на сзади стоящую (опорную), отталкивания и пересту­пания впередистоящей с одновременным вращением на опорной;  3.выполнение движения на согнутых ногах.  Для *завершающей фазы* характерен приход в устойчивое двух - опорное положение после завершения поворота.  Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся.  Выполнение поворотов, но в ситуации выбора по зрительному или звуковому сигналу (например, поднятая вверх правая рука педагога — поворот вперед, 2 поворота назад; поднятая левая рука — 2 поворота назад, 1 — вперед и т.п.).  .  Выполнение поворотом на месте с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед — передвижение бегом спиной вперед; поворот назад — рывок на исходную пози­цию и т. п.  Выполнение сочетания поворотов на месте с мячом в руках при пассивном, а затем активном противодействии условного за­щитника.  5.Учебная игра в баскетбол.  6.Штрафные броски.  7.Проверить ЧСС  **Заключительная часть:**  1.Построение.  2.Подведение итогов урока.  3.Домашнее задание. | 1мин.  1 мин    2 мин  1круг  1круг  0,5круга  2повторения  3повторения  На 4 счета вправо, на 4счета влево  6раз  6раз  4-6раз  4раза  4раза  6раз  4- 6раз  4-6раз  6-8раз  6-8раз  8-10раз  **25мин**  3мин  По 10передач  10передач    10мин  5мин  4мин  5мин  1мин  2-3мин  1мин | Ходьба строевым шагом на месте.  Руки на пояс. Руки на затылок, лопатки свести. Локти в сторону, спина прямая.    Бег в колонне, дистанция два шага.  В стойке игрока.    На два счета правым боком, на два счета левым.  Соблюдать дистанцию.  Дыхание не задерживать.  На1-2 глубокий вдох через нос, руки через стороны вверх, 3-4медленный выдох через рот, руки через стороны опустить.  Через центр в колонну по двое Марш!  У каждого ученика малый мяч.    Подбрасывать точно вверх перед собой.  Выполнять задание в быстром темпе.  Поменять малые мячи на баскетбольные.  Прогнуться.  Ногу в колене не сгибать, руки прямые.  Ноги в коленях не сгибать.  Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами.  Ноги в коленях не сгибать, во время приседа бедро параллельно полу.  Ноги прямые, носок тянуть.  Выпад глубокий, нога сзади на носок.  Руки не сгибать.  Мяч подбрасывать точно вверх над собой.  Прыжки выполнять в среднем темпе.  Следить за работой кистей рук, отскок мяча до пояса. Наименьший зрительный контроль за мячом.  Напомнить технику передач.  Передачи выполняются одновременно, работать двумя мячами.  Повороты в баскетболе  Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделе­ниям с подсчетом педагога: «и — раз», «и — два» (на «и» перенес­ти массу тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» — отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом массы тела на сзади стоящую и вращением на ее носке).  Следить за правильностью выполнения поворотов.  Игра должна вестись в пределах площадки. Соблюдать правила техники безопасности.  Каждая команда построена в колонну, броски выполняются по очереди (используются все баскетбольные щиты в  спортивном зале).  При выполнении штрафного броска встать у линии штрафного броска, сделать 1-2 удара в пол, глубокий вдох-выдох, и на задержке дыхания выполнить бросок.  Подсчет ведется за 15сек  В шеренгу.  Что сегодня делали на уроке? Оценки за урок.  Упражнения на пресс: 3подхода по 20раз |