**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 ногой6.И.п.-о.с., мяч внизу1-выпад правой ногой назад2-и.п.3-4- тоже другой ногой7.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 1круг0,5круга2повторения3повторенияНа 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 баскетболеВыполнение 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 |