**План – конспект урока по физической культуре**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

**Контингент обучающихся:** 8 «А» класс специальной коррекционной школы – VIII вида № 9.

**Задачи:**

**1) Образовательные:**

1. Обучение техники ведения мяча с обводкой препятствий.

2. Дальнейшее обучение техники броска мяча в кольцо.

3. Совершенствование техники игры в баскетбол.

**2) Коррекционные:**

1. Развитие ориентировки в пространстве.

2. Развитие мелкой и крупной моторики рук.

3. Развитие выносливости, быстроты реакции, внимания.

**3) Воспитательные:**

1. Воспитание чувства коллективизма, товарищества.

2. Создание мотивации к занятиям по баскетболу.

3. Воспитание чувства взаимопомощи.

**Инвентарь:** фишки, мячи баскетбольные.

**Дата:**

**Место проведения:** спортзал

**Учитель:** Беликова Ольга Александровна

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Содержание программного материала | Дози-ровка | Организационно  методические указания |
| **1.**  **2.**  **3.** | **Вводная часть.**  Общее построение. Рапорт. Сообщение задач урока. Соблюдение техники безопасности на уроке.  Спортивный словарь, терминология;  «пробежка», «штрафной бросок», «фол».  **Подготовительная часть урока.**  Разминка:  - строевые упражнения: повороты на месте: направо, налево, кругом  - разновидности ходьбы;  - разновидности бега;  - правым боком приставными шагами;  - левым боком приставными шагами;  - спиной вперед;  - поворот кругом на 180\* по свистку;  - два шага прыжок к кольцу (имитация);  - упражнения в расслаблении, дыхат. упр  ОРУ в движении по кругу.  1. - руки вверх в замок  - рывки руками на каждый шаг;  2. – руки к плечам,  круговые вращения вперед, назад на  четыре счета, перекатом с пятки на  носок;  3. – сжимание и разжимание пальцев с  различным положением рук;  4. – наклон вперед на каждый шаг;  5. – выпад вперед на каждый шаг, с ко-  санием рук о пол;  6. – ходьба в полуприсед руки на пояс;  7. - ходьба в полный присед руки на  колени;  8. – прыжки в полный присед руки на  колени;  **Специальные упражнения баскетболиста.**  - Перестроение в круг. Упражнения с  баскетбольным мячом на месте.  - стойка баскетболиста;  - передача мяча по кругу, двумя руками  от груди;  - передача мяча из-за головы;  - передача мяча двумя руками от груди  с касанием о пол;  **Основная** **часть урока.**  **1. Обучение техники ведения мяча с**  **обводкой препятствий.**    **Подводящие упражнения.**    Перестроение класса в две колонны.  - Ведение мяча (низкое, высокое) с обводкой препятствий. (флажки)  - Передача и ведение мяча в парах на месте и в движение;  - Передача мяча в парах в движении с  последующим броском мяча в корзину  **2. Дальнейшее обучение техники броска мяча в кольцо.**  - Положение рук, ног, туловища, головы  при броске мяча в кольцо;  - бросок одной рукой от плеча;  - бросок одной рукой в прыжке;  - бросок одной рукой снизу;  - бросок двумя руками сверху;  **3.Совершенствование техники игры в баскетбол.**  - совершенствование техники передачи  мяча во время игры;  - дальнейшее совершенствование  остановок и поворотов во время игры;  Учебная игра в баскетбол.  Правила игра в баскетбол. Судейство.  **Заключительная часть урока.**  Упражнения в расслаблении.  Дыхательные упражнения.  Итог урока. Оценки.  Домашнее задание. | 2-3  мин.  10  мин.  20  мин.  5  мин | Единая форма  занятий  инструктаж  знание спортив-  ной терминологии  - четко выполнять повороты;  - соблюдать дистанцию;  - имитация ведения мяча;  -смотреть назад через плечо;  -отталкивание  вверх;  релаксация мышц  соблюдать дистанцию;  руки прямые;  шире шаг, локти  поднимать по выше;  с силой сжимать,  разжимать пальцы  ноги прямые;  -глубже выпад;  -спину прямо;  -полный присед;  - хорошо  оттолкнуться;  ноги полусогнуты  - руки вытянуть  вперед;  - точный бросок;  Расчет на 1-2;  -пальцы рук  растопырены;  - быть внимательным;  - точность  броска;  - стойка баскетбо-  листа;  -энергичный  толчок вверх, руку с мячом  выпрямлять;  большие пальцы  направлены друг к другу;  прыжок на двух при остановки;  - соблюдать пра-  вила игры;  - потряхивание  конечностей;  -глубокий вдох -носом, выдох- ртом;  - дневники;  Отжимание  20-30раз |