**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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частиурока  | 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. | 2-3мин. 10мин. 20мин. 5мин | Единая форма занятий инструктажзнание спортив-ной терминологии - четко выполнять повороты;- соблюдать дистанцию;- имитация ведения мяча;-смотреть назад через плечо;-отталкиваниевверх;релаксация мышцсоблюдать дистанцию;руки прямые;шире шаг, локти поднимать по выше;с силой сжимать,разжимать пальцыноги прямые;-глубже выпад;-спину прямо;-полный присед;- хорошооттолкнуться;ноги полусогнуты- руки вытянуть вперед;- точный бросок;Расчет на 1-2;-пальцы рукрастопырены;- быть внимательным;- точность броска;- стойка баскетбо-листа;-энергичный толчок вверх, руку с мячом выпрямлять;большие пальцынаправлены друг к другу;прыжок на двух при остановки;- соблюдать пра-вила игры;- потряхиваниеконечностей;-глубокий вдох -носом, выдох- ртом;- дневники;Отжимание 20-30раз  |