

**Муниципальное Бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №45»**

План-конспект урока

«Баскетбол»

8 класс

Преподаватель: Циклаури Н.П.

г. Владикавказ

Цель: обобщить знания полученные учащимися на уроках при изучении баскетбола.

Задачи:

1. Совершенствование ведения мяча в сочетании с развитием быстроты, ловкости.
2. Совершенствование бросков мяча по кольцу двумя руками сверху с развитием координационных способностей.
3. Развитие внимания.

Тип урока: обобщающий.

Метод проведения: поточный, групповой, индивидуальный, игровой, соревновательный.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Время проведения: 45 минут.

Ход урока

Содержание урока	Дозировка	ОМУ(организационно-методические указания)
1. Подготовительная часть (10 минут)		
Построение, сообщение задач урока. ОРУ и специальные упражнения с мячом в движении:		Измерение пульса в покое за 10 сек.
1. Руки в стороны, переброска мяча из руки в руку над головой, сжимая свободную кисть в кулак.	5-6 раз	Смотреть на мяч.
2. Мяч над головой, руки прямые. Рывки руками назад на каждый шаг.	5-6 раз	Спина прямая.
3. Бег с вращением мяча вокруг туловища. Перекладывая мяч из руки в руку.	4-5 раз в каждую сторону	Мячом туловища не касаться, кисть открыта.
4. Мяч в руках перед грудью. Поворот туловища вправо, мяч отвести правой рукой в сторону. Тоже в левую сторону.	4-5 раз в каждую сторону	Рука в локте прямая.
5. Мяч в руках за головой. Ходьба выпадами.	4-5 раз	Мяч на лопатках.

6. Мяч держится двумя руками за спиной внизу. Перебросить мяч через плечо и поймать его двумя руками на уровне груди.	4-5 раз	Мяч перебрасывать кистями рук, спина прямая.
7. Передача мяча восьмёркой с одной руки на другую между ног.	5-6 раз	Мах ногами не выполнять, мяч проносить в ходьбе.
8. Ходьба в полном приседе, мяч в руках за головой.	5 м	
9. Ведение мяча правой, левой рукой в полном приседе.	10 м	
10. Ведение мяча.	3 повтора	4 счета правой рукой, на 4 левой.
11. Ведение мяча по линиям.	2 повтора	1 – правым боком, 2 – левым боком, 3 – спиной вперёд, 4 – с высоким подниманием бедра
12. Одна часть класса останавливается и выполняет ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Другая часть класса выполняет ведение мяча между стоящими партнёрами змейкой попеременно правой и левой рукой.	По 1 выполнению.	Стоящих обводить, повернувшись к ним спиной, ведя мяч дальше от них рукой.

2. Основная часть (30 минут)

Пульс за 10 секунд.		
1. «Завладей мячом». Вырывание мяча у соперника.	2 минуты	Упражнение выполняется в парах. Соперники, стоя друг против друга на одной ноге, держат обеими руками баскетбольный мяч. По сигналу они стараются вырвать его у соперника, не становясь на две ноги.
2. «Коршун и наседка». Выполняется в тройках. Цель: развитие ловкости, быстроты и внимания.	4 минуты	Используется в качестве подводящего упражнения для учебных занятий по взаимодействию игроков нападения и защиты в баскетболе.
3. Броски мяча по кольцу.	3 минуты	Соревнуются две тройки на одно кольцо. Команда, набравшая первой 10 очков, принимает и.п. – упор присев.
– Упражнение для развития силы мышц плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	6 раз – мальчики, 4 раза – девочки, 3 раза – дети подготовительной группы	Девочки выполняют от гимнастической скамейки.

– Упражнение на восстановление дыхания	1 минута	
4. «Колдунчики» с ведением мяча. Игра развивает внимание, быстроту, координацию движений.	3 минуты	Водящий – учащийся, хорошо владеющий ведением мяча. Все игроки двигаются по с ведением мяча по залу; кого водящий осалит, принимает и.п., ноги врозь, мяч над головой. Если партнёр пролезет у пойманного под ногами, он его освобождает. Выигрывают те, кто ни разу не будет осален «колдунчиками».
5. Позиционное нападение 2:1. Передача мяча в тройках.	3 минуты	
– Упражнение для развития мышц ног. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. Приседания.	10 раз – мальчики, 6 раз – девочки	Пятки от пола не отрывать. Спина прямая.
– Упражнение на восстановление дыхания.	1 минута	
6. «Удержи мяч». Играют две команды на одно кольцо. Одновременно на всей площадке играет 6 команд.	6 минут	Одна команда владеет мячом, ведёт его и передаёт своим игрокам, другая старается перехватить мяч. Выигрывает команда, совершившая за оговоренное время больше перехватов. Передачи совершать только в прыжке.
7. Учебная игра. Челнок пятёрками.	7 минут	Одновременно играют три команды.
3. Заключительная часть (5 минут)		
Пульс за 10 секунд. Упражнение в ходьбе на восстановление дыхания .И.п. – сидя на скамейке, кому как удобно, свободно. Упражнение на развитие внимания. «Пульс», является подготовительным к аутотренингу. Цель: научить ощущать своё тело и свободно перемещать внимание из одной его части в другую. Подведение итогов урока.		