**План-конспект урока по физической культуре в 8 классе**

**Тема:** «Обучение защитным действиям в баскетболе».

**Тип урока -**  Образовательно-тренировочной направленности

**Цель:**

1. Усвоение учащимися основных защитных действий в игре баскетбол.

2. Активизация и систематизация групповых, индивидуальных и командных действий в игре баскетбол.

**Образовательные задачи:**

1. Обучение защитным действиям в баскетболе;
2. Совершенствования зонной защиты.
3. Совершенствования развития « чувства мяча и координационных способностей»

**Развивающие задачи:**

1. Развитие ловкости, быстроты, координационных движений, чувства ритма.
2. Развитие дыхательной, сердечно - сосудистой системы.

**Воспитательные задачи:**

Воспитание устойчивого интереса к игре в баскетбол, чувства коллективизма, ответственности, умение проявлять дисциплинированность, ответственность.

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Время урока:** 40 минут.

**Инвентарь и оборудование:** Мячи баскетбольные (10-15 штук), фишки, гимнастические палки.

Учитель: Мотовилов Е.В. **МБОУ СОШ № 1 г. Энгельс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Целевая установка** | **Вид УУД**  **(универсальные учебные действия)** |
| **Вводная**  **Часть**  **(10мин)** | I. Построение, рапорт, сообщение задачи урока  II. Разминка (Бег),  III. ОРУ с гимнастической палкой  1)И.п. – о.с. палка внизу  1-палка вперед,  2-палка вверх,  3-палка вперед,  4-и.п.  2)И.п.- стойка ноги врозь, палка вверх  1-наклон вправо,  2-и.п.  3-наклон влево,  4-и.п.  3)И.п.- стойка ноги врозь, палка перед собой  1-поворот влево, палка вперед,  2-и.п.  3-поворот вправо, палка вперед,  4-и.п.  4)И.п.- узкая стойка, палка вперед  1-мах правой,  2- и.п.  3-мах левой  4-и.п.  5)И.п.- палка внизу  1-наклон вперед, палка на пол,  2- и.п.  3-наклон вперед ,палка в руках.  4-и.п  6)И.п-о.с. палка внизу.  1-выпод правой, палка вверх,  2-и.п.  3-выпод левой, палка вверх,  4-и.п.  7)И.п.- о.с. палка внизу.  1-присед,палка вперед  2-и.п.  ОРУ с баскетбольными мячами:  **1.** И.п.- стойка, ноги врозь, мяч внизу.  1.руки к груди  2.руки вверх  3. руки к груди  4.руки в перёд  **2.**1-4 -вращения мяча вокруг туловища влево  5-8 -вращения мяча вокруг туловища вправо  **3**.1. руки вверх  2. наклон влево  3. руки вверх  4. наклон вперед  5. руки вверх  6. наклон вправо  7. руки вверх  8. И.п.  **4.** И.п.- стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках.  1. поворот туловища влево, выпрямить руки  2. И.п.  3. поворот туловища вправо, выпрямить руки  4. И.п.  **5.** И.п.- основная стойка, мяч в согнутых руках.  1. выпад вперёд, мяч вперед  2. И.п.  3. выпад вперёд, мяч над головой  4. И.п.  **6.** И.п.- основная стойка, мяч в руках внизу  1- прыжок ноги скрестно, руки вверх  2.и.п.  3.-4-тоже  **7.** И.п.- основная стойка, мяч в руках внизу.  1-2 – подняться на носки, руки вверх, прогнуться.  3-4 – И.п. | 2 мин  3 мин  5 мин | Организация обучающихся на уроках  Подготовка организма к предстоящей нагрузки | Умение проявлять внимательность и дисциплинированность  Формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья  Умение контролировать последовательность выполнения ОРУ |
| **Основная**  **часть**  **(25 мин)** | I Обучение защитным действиям в баскетболе  1. Ведение баскетбольного мяча по прямой с обводкой фишек левой и правой рукой (смена ведущей руки на повороте)  2. Объяснение и показ стойки защитники  Ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты. Одна рука вверху другая внизу для перехвата мяча  - стойка на месте  - передвижение в стороны  -передвижение вперед назад  3. Персональная опека игрока с мячом и без мяча. Работа в парах. Смотреть на нападающего двигаться спиной вперёд на передней стороне стопы. Оценивается действия в защите.   1. Игра в баскетбол | 5 мин  7 мин  5 мин  8 мин | Создание ситуации для анализа и самоанализа | Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности  Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения  Умение планировать учебное сотрудничество со сверстниками  Формировать стремление технически правильно выполнять физкультурно- оздоровительные действия и включать их в игровую и соревновательную деятельность |
| **Заключительная часть**  **(5мин)** | 1.Восстановительные упражнения – аутогенная тренировка  2. Подведение итогов урока  3.Домашнее задание. Повторить «Жесты судей в баскетболе». | 3 мин  2 мин | Формирование самооценки установка на восстановление организма | Выполняют для расслабления мышц, для снятия эмоционального напряжения в медленном темпе и под музыку.  Разбор занятия в целом. Указать на ошибки при выполнении технических приемов. |