**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Преподаватель:** Садовская Анна Михайловна

**Тема урока:** Баскетбол: Взаимодействие в 2х, 3х.Броски в кольцо. Быстрый отрыв.

**Основные цели и задачи урока:** 1)Обучение взаимодействие в парах; 2)Отрабатывание техники броска в кольцо.3)Воспитывать чувство товарищества, коллективизма;4) Формирование интереса к занятиям физической культурой.

**Место проведения:** Спортивный зал МБОУ Карпиловской ООШ

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, секундомер, свисток.

**ХОД РАБОТЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **Подготовительная часть(15-20 мин.)** |
| 1. **Построение**
2. **Приветствие, сообщение задач урока**
3. **Строевые команды на месте**
4. **Разминка в ходьбе на осанку:**

1.И.п. – руки вверх, на носках; Марш!2.И.п. – руки на пояс, на пятках; Марш!3.И.п. – руки в стороны, на внешней стороне стопы;Марш!4.И.п. – руки на пояс, на внутренней стороне стопы.Марш!1. **Бегом марш!**
2. **Восстановление дыхания**
3. **Разминка в беге: (по диоганали)**

1.Приставные шаги в стойке баскетболиста правым боком;2.Приставные шаги в стойке баскетболиста левым боком;3.Бег скрестным шагом;4.Бег спиной вперед.**8.** . **ОРУ с баскетбольным мячом в ходьбе:**1)И.п. – руки с мячом перед грудью, поворот головы в сторону с отведением мяча;1.Руки с мячом отводятся вперед, поворот головы вправо;2.И.п.3.Руки с мячом отводятся вперед, поворот головы в левую сторону;4.И.п.2)И.п. – руки опущены вниз с мячом, отведение рук с мячом назад; 1,2. Руки с мячом вверх, отведение назад; 3,4. И.п. 3)И.п. – руки с мячом подняты вверх, наклоны туловища в стороны;1.Наклон туловища вправо;2.И.п.3.Наклон туловища влево;4.И.п.4)И.п. – руки перед грудью с мячом, отведение рук в стороны с выпадами на каждый шаг;1.Выпад правой ногой, отведение рук в левую сторону;2.Выпад левой ногой, отведение рук в правую сторону;3.Выпады правой ногой, отведение рук в левую сторону;4.Выпады левой ногой, отведение рук в правую сторону.5)И.п. – руки с мячом перед собой, вращение мяча вокруг своей оси, самостоятельно.6) .руки в стороны дугами вверх, мяч в правой руке. Перебрасывание мяча через голову в левую руку и наоборот.7) мяч в раках. Вращение мяча вокруг пояса.8) Наклон вперед мяч в руках.Вращение мяча восьмеркой вокруг ног.**8. Перестроение**  | 2 мин.1 мин. 0,5 круга8 кругов1 круг1 раз 8 раз 10 раз 5 раз (влево, вправо)5 раз (влево, вправо)30 сек | Организационный вход в спортивный зал.*«В одну шеренгу становись!»* - класс равняется по боковой линии, пятки вместе носки врозь, руки вдоль туловища*; «Равняйсь!»* - все, кроме направляющего, поворачивают голову направо; *«Смирно!»* - возвращаются в и.п., взгляд направлен на учителя; *«Вольно!»*.*«Прыжком кругом – раз-два!»; «Направо – раз-два!»; «Кругом – раз-два!».**«В обход налево – шагом марш!»*Дистанция 2 шага.Спина прямая, тянемся вверх, подбородок прямо, взгляд вперед. Спина прямая, подбородок прямо, взгляд вперед. Спина прямая, руки параллельно полу, подбородок прямо, взгляд вперед. Спина прямая, руки параллельно полу, подбородок прямо, взгляд вперед. *«Класс, бегом марш!»,* темп ниже среднего.*Класс, шагом – марш!»*Руки через сторону вверх – вдох, опускаем вниз – выдох.Туловище слегка наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, руки перед грудью ладонями вперед, фаланги пальцев чуть согнуты.Руки в стороны, параллельно полу, спина прямая.Руки работают попеременно вдоль туловища, смотреть через правое плечо.Руки в локтях не сгибать - параллельно полу, держать спину прямо.Руки прямые, не сгибать в локтях, спина прямая, подбородок держать прямо.Руки не сгибать в локтях, спина прямая, ноги в коленях не сгибать, взгляд направлен вперед.Руки не сгибать в локтях, ноги ставятся под 90˚, взгляд направлен вперед, спина прямая.Делать точные круговые движения вправо затем влево, перекладывая мяч с руки на руку, спина прямая, взгляд направлен вперед.Мяч высоко не подбрасывать. Стараться попасть точно в руку*.*Мяч перекладывать с руки на руку, стараться не уронить. Туловище мячом не касаться.Мяч в правой руке под колено левой ноги и передача мяча в левую руку. Перенос левой руки с мячом под колено правой ноги и т.д. Без задания.*«Группа через центр в колонну по два марш! Интервал 2 метра дистанция 3 шага. Направляющие на месте стой раз-два.* |
| **Основная часть (45-50 мин)** |
| **9.Техника ведения баскетбольного мяча: (в парах)**1)Ведение мяча в высокой стойке баскетболиста, в средней стойке баскетболиста, в низкой стойке баскетболиста;2)Ведение мяча в беге левой и правой рукой;3) Передача мяча от груди в движении4) Передача мяча от груди, приставными шагами5) Перемещение защитников и нападающего6) Направляющий колонны выполняет передачу партнеру на центральной линии и начинает движение в сторону кольца, тот в свою очередь выполняет передачу на ход. Первый выполняет прием мяча и бросок в кольцо.7) Прохождение защитника8) Быстрый отрыв9) Взаимодействие в тройках10)Взаимодействие 3х3**Перестроение****Подвижная игра. «Мяч в корзину»**Две команды за чертой в колоннах. По сигналу первые игроки ведут мяч до щита, бросают в корзину, в случае промаха подбирают мяч и бросают снова до попадания, затем с ведением возвращаются в колонну назад. Передав мяч следующему, стать в конец колонны.**«Гонка мячей по кругу».**Две команды выстраиваются круг. У первых игроков по мячу. По сигналу мяч передается стоящему рядом, тот следующему и так до последнего, который в том же порядке передает его назад. Передачи следуют обусловленным способом. Количество игроков в шеренгах одинаково. **«Баскетбол»** | 3 повтора4повтора4 повтора4 повтора5 раз3 раза4 раза4 раза4 повтора5 мин5 мин | Ученик становится изначально в высокую стойку баскетболиста, после начинает ведение на месте, учитель должен говорить какую стойку нужно выполнить ученикам, после свистка они принимают стойку, не останавливая мяч.Ученик ведет мяч правой рукой до партнера, обходит его, пере-водит мяч в левую руку и ведет мяч на свое место, останавливается, передает мяч партнеру, тот выполняет то же самое.1 колонна стоит на месте, 2 стоит в колонны у лицевой линии баскетбольной площадке. Первый учащийся начинает движение, приставными шагами выполняя передачу от груди вдоль первой колонны. Затем меняются местами.Учащиеся стоят в две колонне друг напротив друга. По команде учителя учащиеся выполняют движение приставными шагами, выполняя передачу от груди, и выполняют бросок в кольцо с двух шагов.Построения в парах в противоположных углах зала у лицевой линии баскетбольной площадки. Игроки перемещаются лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Нападающий, выполняя ведение мяча, защитник должен закрыть по возможности проход к кольцу. Задача нападающего забить в кольцо.Занимающиеся стоят в 2 колонны лицевой волейбольной линией с 2х сторон зала и 2 человека стоят спинами друг к другу на центральной линии.Защитник стоит под кольцом. Нападающий стоит у центральной линии, он начинает движение вперед. Задача нападающего забить в кольцо, защитник защищает его.Учащиеся стоят в парах у лицевой линии баскетбольной площадки. Первый из пары встает в центр зала. Второй остается на лицевой линии баскетбольной площадки, он делает длинную передачу партнеру и начинает движение вперед. Первый выполняет длинную передачу, задача второго поймать мяч и забить в кольцо.Два нападающего один защитник под кольцом. Задача нападающих разыграть мяч и забить в кольцо. Задача защитника защитить кольцо.Учащиеся разбиваются на три группы. 3 – нападающего, и 3 – защитника. Защитники стоят под кольцом. Нападающие начинаю движение с центральной линии. Задача разыграть мяч и забить в кольцо, защитники защищают в кольцо.*«Группа в одну шеренгу становись»*Побеждает та команда, которая наберет наибольшее попаданий в кольцо.Выигрывает команда, закончившая передачи первой.  |
| **Заключительная часть(5-8мин.)** |
| **10. Построение** **11. Игра на внимание «ухо - нос».****12. Подведение итогов, выставление оценок** **13. Организационный выход из спортивного зала** | 1 мин.4 мин.2 мин. | *«Класс, в одну шеренгу становись!»*- учитель подходит на линии построения и вытянутой рукой показывает направление.*Правой рукой взяться за мочку левого уха, левой рукой за нос. Сделать хлопок и поменять положение рук. Темп нарастающий.*Учитель интересуется, понравился ли урок, что проходили на уроке, что получилось больше всего?*«Группа налево – раз-два!», «В обход налево – шагом марш!»* |