**План - конспект уроку**

 **з фізичної культури для учнів 8-го класу**

**Тема: Баскетбол**

**Мета:** Формувати навички рухових дій виконання елементів гри без зорового контролю.

**Завдання:**

1. Удосконалювати ведення м’яча в русі без зорового контролю.

2. Закріпити техніку передачі м'яча в русі та кидків в кошик на фоні фізичної втоми.

3.Сприяти розвитку спеціальних фізичних якостей засобами навчальної гри.

**Інвентар і обладнання:** баскетбольні м’ячі, фішки, маніжки, свисток, секундомір.

**Місце і час проведення:** спортивний зал ТСШ №7

**Урок проводить:** Русанюк Владислав Михайлович

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Зміст навчального матеріалу*** | ***Дозу-вання*** | ***Організаційно-методичні вказівки*** |
| Підготовча частина уроку 12хв. |
| 1. Організований перехід до місця занять.
 | 1хв | Перехід у колону по одному |
| 1. Шикування.

ІБЖ. Повідомлення завдань уроку. Вимірювання ЧСС | (до 60сек.) | У вказаному місці. Перевірити готовність учнів до уроку, самопочуття.За 10 сек. |
| ***Загальнорозвиваючі вправи в русі:*** |
| 3. Повільна ходьба* Руки в замок, колові рухи кистями
* Руки перед грудьми

1-2 – відведення зігнутих рук назад;3-4 – прямих.* Руки до плечей

1-2 – колові рухи передпліччями вперед; 3-4 - назад | 1хв | В колоні по одному.СВВ-одночасний.  |
| 4. Ходьба на носках руки вгору | 15с | Руки прямі |
| 5. Ходьба на п’ятках руки за спиною. | 15с. | Спина пряма |
| 6. Повільний біг  | 2к. | Дистанція 1,5 м |
| 7. Біг:- з високим підніманням стегна;- захлестуванням гомілок  | 30 с | Слідкувати за частотою |
| 8. Галопом правим – лівим боком | 30 с | Руки на пояс |
| 9. Схресно правим – лівим боком | 30 с | Руки довільно  |
| 10. Біг спиною вперед | 30 с | Дивитися через праве-ліве плече |
| 11. Вистрибування вгору з коловими рухами рук (вперед-назад) | 1 хв | Максимально вистрибувати вгору |
| 12. Прискорення | 2р | Максимально  |
| Перевірити ЧСС |  | За 10 сек. |
| ***Загальнорозвиваючі вправи на місці в парах з м’ячами:*** |
| 1. 1. Перший гравець рухається спиною вправо із м’ячем, який залишає на підлозі і переміщується вліво, отримує передачу від другого гравця, знову залишає м’яч. І так до кінця майданчика.
 | 2п |  |
| 2.Учень приймає положення упор лежачи на м’ячеві, другий виконує прискорення до середини майданчика (2р). Після сигналу вчителя міняються ролями. | 2п. | СВВ - потоковий |
| Вимірювання ЧСС |  |  |
| **Основна частина уроку 29 хв.** |
| **1**. Учні шикуються в дві шеренги, обличчям один до одного і виконують передачі двома руками від грудей, збільшуючи – зменшуючи відстань | 3 хв. | Передача м’яча після двох кроків |
| **2**.Гравці знаходяться на відстані 7-8 м один від одного. М’яч у гравців першої шеренги. За сигналом гравці першої шеренги, обводять гравців другої шеренги, повертаються на свої місця і виконують передачу партнеру. *(гравці другої шеренги виконують присідання).* Гравці другої шеренги виконують теж саме.  | 3-4 хв. | Слідкувати за правильністю передачі. СВВ - потоковий |
| **3**.Гравці першої шеренги задають напрям і темп руху переміщуючись спиною до напрямку руху, виконуючи техніку захисту, а гравці другої шеренги із м’ячами повторюють рух перших при цьому виконуючи ведення м’яча . Потім міняються ролями.  | 3-4 хв. | СВВ – потоковий |
| 4. Передачі м’яча двома руками від грудей в трійках (взаємодія гравців «вісімка» ) | 3 хв | Слідкувати за правильністю виконання вправи |
| 5. Теж саме, але з просуванням вперед з наступним кидком м’яча у кошик.  | 4-5 хв | Слідкувати за правильністю виконання вправи |
| 7. Гравці без м’ячів утворюють маленьке коло,стоячи спиною до нього, але обличчям до гравців, які утворюють велике коло. За сигналом вчителя гравці виконують прийом передачу м’яча від гравців що навпроти, і після цього переміщують за годинникової стрілкою для подальшого виконання цієї вправи. Потім гравці міняються місцями.  | 4 -5 хв |  |
| 8. Навчальна гра | 5 хв | Вимагати виконання ведення м’яча без зорового контролю. |
| Вимірювання ЧСС |  | За 10 сек. |
| **Заключна частина уроку 4хв.** |
| 1.Вправи на відновленняПідсумок проведеного уроку. Оцінювання учнів. | 3хв. | Наголосити на головних моментах уроку. |
| 2. Завдання додому. | 30 с | Вправи на розвиток спритності та координації. Човниковий біг 6х4м. |
| 3. Організований перехід до класу | (до 15сек.) | Довільно |