Наименование учреждения \_\_\_\_ГУ\_СОШ№29\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО Александрова Екатерина Александровна.

Должность Учитель физкультуры

Стаж работы \_\_\_\_\_4 года\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Категория \_\_\_\_\_\_\_Вторая\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Предмет\_\_\_\_\_Физкультура\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема Тактика индивидуальных и групповых действий в нападении в быстром прорыве в баскетболе.

Класс 8 класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Конспект урока  по физической культуре**

**В 8 классе.**

**Раздел программы**: Спортивные игры.

**Направленность:**Образовательно-познавательная.

**Тема урока:**«Тактика индивидуальных и групповых действий в нападении в быстром прорыве в баскетболе»

**Цель урока:** формировать умение эффективно использовать технику и тактику нападения в игровой ситуации.

***Тип урока*:** совершенствование.

***Формы  обучения:***  фронтальный, групповой,  соревновательный.

**Задачи урока:**

* ***Образовательные:***

- совершенствование быстрого прорыва.

- взаимодействие трех нападающих против двух защитников.

- взаимодействие двух нападающих против одного защитника.

* ***Развивающие:***

- развивать  двигательные качества – ловкость, быстроту, координацию.

* ***Воспитательные:***

- воспитывать морально волевые качества.

- воспитывать чувство коллективизма.

***Инвентарь:*** баскетбольные мячи, футболки разных цветов, свисток

***Время проведения****:*45 мин

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
|  | **Подготовительная часть** | 12  мин. | Обратить внимание: на  форму и осанку |
| I. | Организованный вход учащихся в спортзалПостроение, приветствие.Сообщение задач занятия. | 30сек30сек30сек |  |
|  |  **Разминка без мячей:**1) Ходьба в колонне по одному2)  Равномерный бег:а)  бег с прыжками вверх с доставанием ориентиров( б/б кольцо).3) Беговые упражнения по диагоналиа)бег с высоким поднимания бедра, до середины зала, потом ускорение до конца площадки;б) бег спиной вперед до середины зала, поворот и быстрый бег. | 2-3 мин | Следить за дистанцией, правильностью дыхания при беге, при выполнения прыжка приземление на согнутые ноги. Выполнять упражнения четко и точно,  при движении спиной вперед смотреть через правое плечо.Вдоль стены идут шагом и с другой диагонали, выполняют тоже задание.Соблюдаем дистанцию. |
|  | **Разминка с мячами:**Передача баскетбольного мяча в парах на месте:а) передача мяча  двумя руками от груди;б) передача мяча  двумя руками с отскоком от пола;в) передача мяча  из положение седа, ноги согнуты в коленях;г) пронос мяча вокруг корпуса и  передача мяча от  груди;д) ведение мяча вокруг партнера, возвращаясь на свое место, передают мяч по воздуху.е) передача мяча в прыжке. | 7-8 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений, оказывать индивидуальную консультацию.Следить за точностью передачи. |
| II | **Основная часть урока** | 30 мин. |  |
|  | **Видеопоказ**  | 4 мин | Показ изучаемых элементов баскетбола на компьюторе. Использование наглядного метода. |
|  | **Быстрый прорыв.** | 5 мин. | Построение в колонну  за лицевой линией - нападающие, защитники – стоят ближе к щиту. Защитник  выполняет передачу в щит, игрок нападающий начинает убегать вдоль боковой линии. Защитник ловит мяч  в прыжке,  поворачивается и отдаёт передачу нападающему. Нападающий отрабатывает мяч  и выполняют бросок по корзине. |
|  | **Штрафной бросок** | 4 мин. | Учащиеся делятся  на две команды. Первые номера на одно кольцо, вторые номера  на другое кольцо. Броски выполняются  в колонне друг за другом. Кто быстрее  из команд забьет 8 штрафных бросков, проигравшие делают штрафное задание. (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)  |
|  | **Быстрый прорыв с взаимодействием с  защитником** | 6 мин. | Построение в две колонны  за лицевой линией.  Первая колонна - нападающие, вторая – защитники.  Защитник 1 команды   выполняет передачу в щит, игрок нападающий начинает убегать вдоль боковой линии, вслед за ним защитник 2 команды.Защитник ловит мяч  в прыжке,  поворачивается и отдаёт передачу нападающему. Защитник старается перехватить мяч и не дать забить нападающему. Нападающий отрабатывает мяч  и старается попасть в корзину. Защитник не должен фолить, толкаться, бить по рукам.(соблюдение т/б) |
|  | **Взаимодействие трех нападающих против двух защитников** | 6 мин. | Построение в 3 колонны у лицевой линии баскетбольной площадки. Два игрока (защитники) у противоположного щита. Передача мяча в движении в тройках. Пересекая среднюю линию зала, тройка нападающих играет против двойки защитников (действи3х2).У щита защитники противодействуют броску в кольцо, после броска защитник подбирает мяч, игроки по боковым линиям возвращаются в конец колонны, начинает следующая тройка. |
|  | **Взаимодействие двух нападающих против одного защитника, в другую сторону взаимодействие трех нападающих против двух защитников** | 5 мин. |  Работа пятеркой. В одну сторону 2 нападающих против 1 защитника. В обратную сторону эти 3 атакуют противоположное кольцо,следующая пара защищается. Потом работает следующая пятерка и т.д. |
| III | **Заключительная часть** | 5мин |   |
|  | **Броски по кольцу:** | 2 мин. | Обучающие выполняют броски из положения,  сидя до двух результативных броска |
|  | **Подведение итогов.**Как вы считаете, выполнены  ли   нами задачи занятия?Что мы освоили с вами на занятии?                                                      | 1 мин. | Оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность. Отметить организацию работы в группах. |
|  | Домашнее задание. | 1 мин. | Выполнить упражнения на мышцы брюшного пресса ( 3 х 20 раз.) |
|  | Организованный выход из зала. | 1 мин. |  |

**Заключение:**

Баскетбол является Олимпийским видом спорта. Скоростно-силовая подготовка это – ключевое звено в жизни баскетболиста. Она развивает абсолютно все необходимые навыки: ловкость, быстроту, силу, координацию движений.

Мы рассмотрели средства, методы, и упражнения, с помощью которых воспитывается скоростно-силовая подготовка учащихся. Т.к. баскетбол – это, весьма контактный вид спорта, то примерно 70% движений баскетболиста являются скоростно-силовыми.