**Методическая разработка**

**урока физической культуры и здоровья в VIII классе**

**(СМГ, учащиеся со сколиотической болезнью позвоночника)**

**Тема:** Элементы баскетбола.

**Задачи урока:**

1. Повторить ведение мяча в движении.
2. Совершенствовать элементы баскетбола методом круговой тренировки.
3. Способствовать развитию у учащихся ловкости и быстроты реакции.
4. Прививать учащимся интерес к занятиям физической культуры.

**Место проведения**: спортзал

**Инвентарь**: баскетбольные мячи, конусы, обручи, координационная дорожка, степы, гимнастическая скамейка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание учебного материала | Дози-  ровка | Организационно– методические указания |
| ***Подготовительная часть 10-12 минут*** | | |
| 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока | 1-2 мин | Проверка присутствующих и их готовности к уроку (самочувствие, внешний вид) |
| 2. Контроль ЧСС | 10 сек | Измерение пульса - в положении сидя, контроль осанки |
| 3. Порядковые и строевые упражнения на месте:  - выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»;  - перестроения в две, три шеренги, перестроения в две, три колонны | 2 мин | Добиваться четкого выполнения команд |
| 4. Комплекс ОРУ в движении:  а) руки к плечам: 1-4- круговые движения руками, 5-8- назад  б) руки перед грудью: 1-2- отведение согнутых рук назад, 3-4- отведение прямых рук назад,  5-8- разноименные отведения прямых рук назад со сменой положения  в)1-2- руки вперед, 3-4- руки вверх, 5-6- руки в стороны, 7-8- руки вниз  г) руки перед грудью, кисти в замке:  1-руки вперед ладонями наружу,  2-и.п.,  3-руки вверх ладонями наружу,  4-и.п.  д) руки в стороны, пальцы сжаты в кулак: 1-4 - круговые движения кистями вперед, 5-8- назад | 4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз | Амплитуда движения руками – максимальная  Контроль осанки  Пальцы сжимать максимально  Максимально вытянуть ладони  Амплитуда движения кистями – максимальная |
| 5. Упражнения в движении с баскетбольным мячом в ходьбе:  - смена положения рук с мячом (вперёд, вверх, вперед, вниз);  - перебрасывание мяча с руки на руку по высокой траектории (по дуге);  - перекладывание мяча с руки в руку вокруг туловища;  - перекладывание мяча с руки в руку под бедром. | 15-25 сек  15-25 сек  15-25 сек  15-25 сек | Стараться не уронить мяч  Контроль осанки |
| 6. Упражнения в движении с баскетбольным мячом в беге:  - медленный бег;  - приставными шагами левым боком (движение рук с мячом от груди - вперед);  - приставными шагами правым боком (движение рук с мячом от груди - вперед);  - спиной вперед (движение рук с мячом от груди - вперед). | 15-25 сек  15-25 сек  15-25 сек | Стараться не уронить мяч  Контроль осанки  Контроль дыхания |
| 7. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе | 6-8 раз | Руки через стороны вверх- вдох, руки вниз- выдох |
| 8. Построение в одну шеренгу |  |  |
| ***Основная часть 20-25 мин*** | | |
| 1. Ведение мяча вокруг конусов:  - правой рукой змейкой  - левой рукой змейкой  - с обводкой вокруг каждого конуса | 3-5 мин | Следить за техникой выполнения ведения мяча |
| 2. Круговая тренировка:  *Станция 1. Обручи*  - ведение мяча двумя руками, передвигаясь приставными шагами правым боком,  - ведение мяча двумя руками, передвигаясь приставными шагами левым боком,  - ведение мяча правой рукой, передвигаясь приставными шагами правым боком,  - ведение мяча левой рукой, передвигаясь приставными шагами левым боком,  - передачи мяча в движении, передвигаясь приставными шагами вдоль обручей,  - передачи мяча в движении, передвигаясь приставными шагами вдоль обручей с отскоком о пол  *Станция 2. Штрафной бросок*  *Станция 3. Координационная дорожка*  - ведение мяча правой рукой  - ведение мяча левой рукой  - ведение мяча двумя руками  *Станция 4. Степы*  - ведение мяча двумя руками 3 перед собой +3 на степе + 3 за степом, стоя на степе;  - ведение мяча поочередно (правой, левой рукой) через степ;  -ведение мяча правой рукой справа от степа, на степе, слева от степа;  -ведение мяча левой рукой слева от степа, на степе, справа от степа.  *Станция 5. Гимнастическая скамейка*  в положении сидя:  - ведение мяча правой рукой;  - ведение мяча левой рукой;  - ведение мяча двумя руками;  - ведение мяча поочерёдно (правой, левой рукой);  - быстрыми движениями кисти заставить мяч отскакивать от пола из неподвижного положения. | 2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин | На каждой станции сделать отметку в оценочном листе (справился с заданием или при выполнении задания испытывал затруднения)  Обратить внимание на движения кисти рук  при ведении мяча  После прохождения каждой станции выполнять упражнения на восстановление дыхания  Учащиеся поочерёдно бросают мяч в баскетбольное кольцо от груди двумя руками  Ведение мяча осуществляется в каждую ячейку координационной дорожки  Обратить внимание на движения кисти рук при ведении мяча  Самоконтроль за правильной осанкой |
| 3. Игра «Салки с ведением баскетбольного мяча» | 3-5 минут | Игрок, ведя мяч, догоняет убегающего, тоже ведущего мяч, и, не теряя контроля над мячом, старается осалить его свободной рукой |
| ***Заключительная часть 3-5 мин*** | | |
| 1. Упражнения на формирование правильной осанки и развитие внимания (с коронками на голове) | 1-2 мин | Плечи - расправлены, подбородок – приподнят, лопатки - соединены, живот - подтянут |
| 2. Игра на внимание: «Слушай сигнал» | 1-2 мин | По определенному звуку свистка учащиеся принимают определенную позу:  1 короткий звук свистка – поднять правое бедро, руки в стороны;  2 коротких звука свистка – поднять левое бедро, руки к плечам;  удлиненный звук свистка – поднять руки вверх |
| 3. Контроль ЧСС | 10 сек | Измерение пульса - в положении сидя, контроль осанки |
| 4. Рефлексия, подведение итогов урока, оценка результатов деятельности | 1 мин | Отметить лучших учащихся |