**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- назадб) руки перед грудью: 1-2- отведение согнутых рук назад, 3-4- отведение прямых рук назад, 5-8- разноименные отведения прямых рук назад со сменой положенияв)1-2- руки вперед, 3-4- руки вверх, 5-6- руки в стороны, 7-8- руки внизг) 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 раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз | Амплитуда движения руками – максимальнаяКонтроль осанкиПальцы сжимать максимальноМаксимально вытянуть ладониАмплитуда 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 сек15-25 сек15-25 сек15-25 сек | Стараться не уронить мячКонтроль 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 сек15-25 сек15-25 сек | Стараться не уронить мячКонтроль осанкиКонтроль 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 мин2 мин2 мин2 мин2 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 мячаПосле прохождения каждой станции выполнять упражнения на восстановление дыханияУчащиеся поочерёдно бросают мяч в баскетбольное кольцо от груди двумя рукамиВедение мяча осуществляется в каждую ячейку координационной дорожкиОбратить внимание на движения кисти рук при ведении мячаСамоконтроль 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 |