МОУ «Филимоновская СОШ»

Учитель физической культуры: Белянин В.В.

План – конспект урока по физической культуре для учащихся 8-х классов по разделу "Баскетбол"

|  |
| --- |
| Цели урока: Обучающая: научить технике ловли и передачи мяча в движении, ведению мяча по прямой, броску одной рукой в движении. Развивающая: развить скоростно – силовые качества, прыгучесть, координацию. Воспитательная: воспитывать активность, коллективизм. Задачи урока: 1. Образовательные: Совершенствование навыков владения мячом в передачах, ловле мяча, освоение техники ведения мяча. 2. Воспитательные: 1. Воспитывать аккуратность, умение выполнять коллективные действия. 2. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу. 3. Оздоровительные: 1. Формирование правильной осанки. 2. Развитие силы, координации движений, прыгучести. 3. Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой. Тип урока: закрепление. Метод проведения: поточный, индивидуальный, групповой, игровой. Инвентарь: один мяч на двух учащихся, свисток. Часть урока Содержание урока Дозировка Методические указания Подготовительная часть 10 мин 1.Построение, приветствие, сообщение задач урока. 1 мин. Обратить внимание на форму, дисциплину строя. 2.Ходьба 30 сек. В колоне по одному, интервал 1,5 м. 3.Бег: - обычный; - спиной вперёд; 1 мин. Темп спокойный 4. Чередование бега лицом и спиной вперёд по команде учителя. 30 сек. Темп бега несколько увеличить. Команды подавать неожиданно, через разные промежутки времени. 5. Перемещение приставными шагами правым и левым боком по периметру баскетбольной площадки. 30 сек. По лицевым линиям правым боком, по боковым – левым. Ступни не перекрещивать. 6. Бег в чередовании с остановками прыжком, имитацией передачи и ловли двумя руками от груди на месте. 30 сек. Остановка по свистку. Обратить внимание на согласованность движения рук и ног. 7.Ходьба, измерение ЧСС 1 мин. Постепенно замедляя скорость Общеразвивающее упражнение 1) И.п. – ноги на ширине плеч. 1-2-3 – подняться на носки, поднять руки вперед – вверх; 4 – и.п. 2) И. п. – ноги на ширине плеч. 1- руки вперед – вверх, встать на носки; 2 – руки вниз назад, ноги на полную ступню. 3) И.п. – ноги на ширине плеч. 1-2 – круговые движения рук назад –вверх; 3-4 – круговые движения рук вперед – вниз. 4) И.п. – ноги шире плеч, руки на пояс. 1 – поворот вправо; 2 - и.п.; 3-4 – то же влево. 5) упражнения на кисти рук: сгибание, круговые движения. 5 мин. Движения по полной амплитуде. Движения энергичные. Лопатки сведены, руки точно на плечи Основная часть 30 мин 1. Остановка двумя шагами: - с места; - в ходьбе; - в беге. 3 мин. Расположение в шеренге у боковой линии 1. бег ритмичный, плавный переход на широкие прыжковые шаги; 2. плечи удерживать на одной линии с первым прыжковым шагом; 3. второй шаг широкий, туловище отклоняется назад. 2. Эстафета «Тоннель» 2 мин Перестроение через середину зала в колонну по 4. По сигналу первые в колоннах бегут до отметки и принимают упор лёжа. После этого вторые добегают до них и, подлезая под ними, занимают то же положение и т.д. Последний должен проползти под всеми туда и обратно и вернуться на и.п. Побеждает команда, первой вернувшаяся в и.п. 3. Эстафета «Челночный» бег 2 мин. Соревнование: какая шеренга выполнит быстрее. 4. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом вперёд. 2 мин. Шагая навстречу мячу, при ловле не отворачивать голову, смотреть на мяч. Согласованность движений рук и ног. 5.Ведение правой и левой рукой на месте партнёру от груди двумя руками. 2 мин. Правильное положение кисти на мяче и длительное его сопровождение пальцами. Мяч передавать партнёру по команде учителя. 6. Ведение мяча правой и левой рукой в лвижении по прямой от одной боковой линии к другой и обратно. 2 мин. Построение в две шеренги вдоль боковой линии лицом друг к другу; до противоположной боковой линии мяч вести правой рукой, обратно левой и передать партнёру. Кисть на мяч накладывать сверху и немного сзади. 7. Прыжки на двух ногах на месте, подтягивая колени к груди. 2 мин Дев. 3 сер /6 раз Мал.3 сер / 8 Прыжки выполнять во время ведения партнёра. Туловище держать прямо. 8. Бросок одной рукой в движении: 1. бросок от плеча на месте; 2. Эстафета «Кто больше» 3 мин Н а каждом щите работают по 6 человек. (сумма очков за 5 минут – индивидуально). Перестроение в колонну по 4. Сумма балов всей команды 8. Игра в баскетбол по упрощенным правилам раз 12 мин. 3 команды. Учащиеся помогают судить игры. Заключительная часть 5 минут 1.Лёгкий бег 2 мин В колонну по одному. Дежурный убирает инвентарь. 2.Ходьба 3.Подведение итогов урока. Рефлексия. 2 мин. Отметить наиболее активных, и пассивных в игре «Борьба за мяч», лучших в овладении ведением и передачей. 4.Домашнее задание 1 мин. Комплекс упражнений со скакалкой. |