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. |