Физическая культура

Разработка урока по физической культуре для учащихся 8 класса с использованием ЭОР

на тему «**Баскетбол»**

Выполнила:

Учитель физической культуры Захарова Елена Юрьевна

**Тема урока:** Баскетбол.

**Цели урока**:

1. Овладение элементами игры в баскетбол.   
2. Обеспечить усвоение учащимися навыка броска в корзину.

**Задачи урока:**

**1. Образовательные:**

1.  Углублять представление об игре в баскетбол.

2. Формировать основы знаний о выполнении штрафного броска.

3. Осуществлять дальнейшее обучение техники броска одной от плеча.

**2. Воспитательные:**

1. Воспитывать привычки к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями.   
2. Воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности.

**3. Оздоровительные:**

1. Содействовать развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.   
2. Формировать основы знаний о личной гигиене.

**Тип урока:** комбинированного;

**Урок ориентирован-**  на усвоение учащимися определенных знаний и умений. Получение навыков психической саморегуляции.

**Деятельность учащихся:** организована групповым способом.

**Место проведения:** спортивный зал школы.

**Инвентарь:** баскетбольный мяч по количеству учеников, ПК, проектор, колонки.

**Продолжительность урока** 45 минут.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организация и методика** |
| **I** | **Подготовительная часть:** | **14 мин.** |  |
| 1.1 | Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие, объявление задач урока. | 1 мин. | Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку. |
| 1.2 | Упражнения из строевой подготовки: повороты направо, налево, перестроение из одной колонны в две. | 1 мин. | Внимание на подачу команд |
| 1.3 | Ходьба с заданием: передвижение в колонне, дистанция один метр, по ходу движения получить мяч.  1) на носках мяч верх,  2) на пятках мяч за головой,  3) ходьба вращая мяч вокруг головы, тела, бёдер. | 10 метров  2 мин. | Следить за осанкой и соблюдать дистанцию.  Подводящее упражнение для основной части урока. |
| 1.4 | Бег  Бег с заданием мяч в руках: «змейкой»,  «скачками вверх» | 2 мин.  10 метров | Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный. |
| 1.5 | Ходьба с восстановительно-дыхательными упражнениями:  - - Сделать полный вдох, мысленно считая до восьми и делая за это время восемь шагов так, чтобы счет соответствовал шагам, вдох должен растянуться на время восьми шагов.  - Медленно выдохнуть воздух через ноздри, так же считая до восьми и делая за это время восемь шагов.  - Задержать дыхание, продолжая идти и считая до восьми.  - Повторять это упражнение до тех пор, пока вы почувствуете, что устали. После перерыва следует продолжить. Повторяйте несколько раз в день | 1 выполнение  30 сек. | Следить за выполнением всех учащихся |
| 1.6 | Перестроение через середину зала в колонну по два. Построение в пары | 30 сек. | Следить за дистанцией и интервалом 1.5 м |
| 1.7 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ №4) | 7 мин | Выполнять на месте |
| 1.8 | 1. И.п. мяч зажат ногами, руки в замок, вращение кистью вправо, влево; 2. И.п. ноги врозь, руки перед грудью сжимать мяч 5 сек.; 3. И.п. тоже, сгибать руки, касаясь мячом спины; 4. И.п. мяч вверх, отпустить, коснутся плечом, головой после отскока о   пол;   1. И.п. ноги врозь, наклоны к левой, правой, полу; 2. И.п. сед мяч между лодыжками, поднимая стопы перемещать мяч вправо, влево; 3. И.п. стойка ноги врозь, вращать мяч «восьмёркой» вокруг бёдер; 4. И.п. мяч на земле, поднять его, ударяя по нему сверху; 5. И.п. упор лёжа, с опором правой на мяч, сгибание разгибание рук.; 6. И.п. стойка перед броском одной рукой от плеча, прыжок вверх, бросок над собой, 7. И.п. мяч на удобной руке, ведение мяча стоя, приседе, сидя, в обратном порядке | Упражнения выполнять на 4- 8 счётов. До 10 раз.  девушки 8 раз, юноши 12 раз  по 5 ведений на каждое положение | 1.Выполнять под счёт |
| 2.Не допускать уменьшения дистанции |
|  |
| 5.Выполнять рывком. |
| 6.С упором девушки, юноши без упора. |
| 8.Не допускать ударов кулаком. |
| 9.Спину прямо. |
| 10. Следить за финальным движением кисти, бросок «на раз». |
| 11. Следить за работой предплечья, кисти. |
| Перестроение в одну колонну, в движении сложить мячи в манеж.  Сесть на скамейки для получения информации о штрафном броске. |  |  |
| **II** | **Основная часть урока:** | **29 мин** |  |
| 2.1 | Просмотр видеоролика о выполнении штрафного броска. В комментарий включить интерпретацию правил, тактическую и игровую важность броска, психологическое состояние спортсмена при броске.  После завершения объяснения, освобожденный или назначенный ответственный убирает технические средства | 5 мин. | Следить за дисциплиной, краткий опрос об услышанном |
| 2.2 | Построение в одну шеренгу, расчёт защитник- нападающий (защитники надевают манишки), постановка задачи.  Группы по шесть человек проходят к щитам, получив один мяч на команду.  Игрок выполняет бросок одной рукой от плеча, остальные находясь в расстановке, борются за подбор, (без добивания мяча в корзину). Смена ролей осуществляется после трёх бросков. Побеждает команда, забившая и подобравшая большее количество мячей. | 13 мин | Задание дети выполняют самостоятельно;  Следить за сохранением расстановки игроков;  Следить за техникой броска;  Отслеживать психологический настрой перед броском;  Оценить победившие группы. |
| 2.3 | Подвести итоги обучающего блока. Указать на ошибки, оценить лучших учеников по критериям: старание, точность, целеустремлённость, техничность. | 1 мин. | Использовать самооценку в группе |
| 2.4 | Учебная игра четырёх команд на двух площадках 3Х3. Остальные учащиеся участвуют в судействе, следят за счётом, временем игры. | **10 мин.** Каждая встреча по 4 мин. | Соблюдать правила стритбола.  При выполнении штрафного броска акцентировать внимание на правильности расстановки |
| **III** | **Заключительная часть:** | **2 мин.** |  |
| 3.1 | Уборка инвентаря. Построение, подведение итогов урока. Выставление оценок в дневник. | 1 мин. | Построение по командам |
| 3.2 | Домашнее задание: упражнение из комплекса №4 – сгибание разгибание рук из упора лёжа с опорой на мяч одной, двумя руками. | 1 мин. | Контроль на следующем уроке |
| 3.3 | Выход из зала. |  | Организованно, в колонне покинуть зал. |