КОНСПЕКТ

урока по физической культуре в 8 классе

Раздел программы: баскетбол

Тема урока: комбинации из освоенных элементов техники

Цель урока: повторить навыки владения элементами техники баскетбола

Задачи урока:

1. Обучение технике овладения мячом;
2. развитие ловкости, прыгучести, быстроты;
3. воспитание трудолюбия, чувства товарищества.

Инвентарь: баскетбольные мячи, стойки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть, 10 минут |  |  |
| 1. Построение,    сообщение    задач. | 1 мин | Обратить внимание на спортивную форму, обувь занимающихся. |
| 2. Беседа: «Техника овладения мячом в баскетболе» | 6 мин | Использовать презентацию, к уроку выполненную в  программе «Power Point»; |
| 3. Ходьба, бег.  а) ОРУ в движении:  - ходьба, держась руками за голеностоп;  - ходьба в сочетании с боксерскими движениями в различном темпе;  б) Разновидность бега:  - в медленном темпе;  - с остановками по звуковому сигналу (свисток - ладонями коснуться пола с правой и левой стороны);  - с ускорение по зрительному сигналу;  - через каждые 4-5 шагов прыжок вверх толчком одной ногой; | 3 мин  30 сек  15 сек  15 сек  2 мин  1 мин  30 сек  5-6 раз  5-6 раз | Ноги прямые.  Менять темп счета  Чередовать стороны касания  Прыжок точно вверх |
| Основная часть, 25 минут |  |  |
| 1. Передача мяча в тройках:  а) двумя руками от груди;  б) двумя руками с отскоком от пола;  в) одной рукой от плеча;  г) за 30 сек – кто больше выполнит передач. | 5 мин | Класс перестроить из одной шеренги в три (упражнения выполнять в тройках). |
| 2. Перехват мяча:  1) передачи мяча в стену:  а) защитник располагается сбоку нападающего;  б) защитник располагается сзади нападающего;  2) передачи мяча в парах, защитник сбоку линии передачи;  3) игра «Собачка» | 10 мин | 1.  а)                                        б)  2.  3.  Особое внимание на выбор момента для перехвата мяча, готовность ног для рывка и готовность рук и кистей для ловли. |
| 3. Взаимодействие 1 х 1 | 5 мин | Один -  нападающий, другой – защитник.  Нападающие двигаются произвольно по площадке, каждого из них опекает защитник, передвигаясь приставными шагами. Нападающий изменяет скорость и направление бега, пытаясь вывести из равновесия защитника и убежать от него. Через 30 секунд партнеры меняются местами.  На одной половине площадки работают – девочки (3 пары), на другой – мальчики (3 пары), остальные отдыхают (через 1 минуту смена). |
| 4. Ведение 2 шага – бросок в кольцо:  1) правой рукой;  2) левой рукой | 5 мин | Упражнение выполняется в тройках.    На команду учеников: попасть 10 раз, потом по сигналу переход к другому кольцу, против часовой стрелки;  Левой рукой ведение – бросок ученики выполняют с левой стороны щита, переходы против часовой стрелки. |
| Заключительная часть, 5 мин |  |  |
| 1. Эстафета:  а) обводка стоек:  - левой рукой;  - правой рукой;  б) ведение - 3 передачи в стену (в квадрат) – ведение. | 4 мин | Класс перестроить в 3 колонны.   1.   2. |
| 2. Подведение итогов.  3. Организованный уход из зала. | 1 мин | Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу. |