План- конспект

урока физкультуры по теме « Баскетбол»

для учащихся 8 класса

Время- 40 минут.

Образовательные задачи:

1. Учить ловле и передачи мяча в тройках и с продвижением вперёд. Ведению мяча с изменением направления и скорости.
2. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, бросков мяча

Оздоровительные задачи:

1. Развивать скоростно-силовые качества при передвижениях, остановках прыжком, бросках мяча в движении ив прыжке.
2. Развивать координационные качества при передачах и ловле мяча, ведение мяча с изменением направления и скорости.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать чувство ответственности за порученное задание.
2. Воспитывать чувство коллективизма при совместных игровых действиях

Инвентарь: баскетбольные мячи- 25 штук

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | 10 мин. |  |
| 1. Построение, рапорт, сообщение задач | 30 сек. | До начала занятий подготовить мячи в установленном месте |
| 1. Движение в обход обычным шагом мяч в правой руке | 0,5 круга | Проходя, взять мячи |
| 1. Движение на носках, руки мячи вверх | 0, 5 круга | Руки прямые, смотреть прямо |
| 1. Движение на носках. Руки с мячом за голову. |  | Стараться соединить лопатки, смотреть прямо. |
| 1. Движение бегом, ведение мяча правой , затем левой рукой. | 2 круга | При ведении пальцы разведены, лучезапястный и локтевой суставы раскрепощены, мяч сбоку, зрительный контроль за мячом отсутствует. |
| 1. Переход в движение шагом, мяч в правой руке. | 0, 5 круга | По команде « Шагом - МАРШ» |
| 1. Перестроение в колонну по три последовательными поворотами в движении на дистанции и с интервалом 2 мяча |  | Перестроение выполнять по команде « В колонну по три налево - МАРШ». После поворота первой тройки указать дистанцию и интервал. |
| Общеразвивающие упражнения | 5 мин. | Проводить раздельным способом. |
| 1. И.п.- о.с. мяч внизу   1-2- встать на носках, мяч вверх  3-4- и.п.   1. И.п.- о.с. мяч внизу   1- полуприсед, согнуть руки вверх  2- разгибая ноги, наклон прогнувшись, руки вверх  3- полуприседая, согнуть руки вперёд  4- о.с.   1. И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу   1-3- три пружинистых наклона вперёд, мяч к груди  4- и.п.   1. И.п.- стойка ноги врозь, мяч к груди   1-2-наклон назад, мя вверх  3-4- и.п. | 10 раз  10 раз  10 раз  10 раз | Вставая на носки, пятки держать вместе, смотреть вверх.  Полуприседая, голову наклонить вперёд, выполняя наклон прогнувшись, смотреть на руки.  Постепенно увеличивать амплитуду наклонов, ноги прямые  Наклоняясь, смотреть вверх на мяч, возвращаясь в исходное положение- выдох |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. И.п.- стойка ноги врозь, мяч к груди   1- поворот туловища налево, мяч вперёд  2-и.п.  3-4- то же с поворотом направо   1. И.п.- о.с.- мяч внизу, 2 прыжка   1-2- 2 прыжка, мя к груди  3-4- мяч вверх  5-6-2 прыжка к груди  7-8- 2 прыжка мяч вниз | 10 раз  10 раз | Постепенно амплитуду поворотов увеличивать, смотреть в сторону поворота.  Переход с прыжков на ходьбу выполнять по команде « На месте шагом МАРШ» |
| 1. Ходьба на месте | 30 сек. | Во время ходьбы мяч в правой руке |
| 1. Перестроение в одну колонну |  | Перестроение выполнять по команде « В колонну по одному в обход налево шагом - МАРШ» |
| ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ | 25 мин. |  |
| 1. Ведение правой рукой, остановка двумя руками, тоже ведение левой рукой | 3 мин. | Последний удар мячом в площадку несколько дальше вперёд по сравнению с предыдущим. При остановке следует удлинённый шаг ногой, одноимённый с ведущей рукой. |
| 1. Остановка прыжком | 3 мин. | Мяч ловится вытянутыми к нему двумя руками в безопорном положении с дальнейшем напрыгиванием на две ноги. Руки сгибаются к туловищу, стопы ставятся параллельно и с разворотом в стороны. |
| 1. Повороты | 3 мин. | Выполняются после остановки. Мяч укрывается от соперника. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Броски мяча в движении | 3 мин. | Ловится мяч на удлинённом шаге одноимённой с бросающей рукой ноги. Второй мяч ставится перекатом с пятки на всю стопу. Мяч кратчайшим путём подносится к туловищу, отталкиваться разноимённой с бросающей рукой ногой и резким выносом вперёд- вверх маховой ногой. Бросок выполняется в высшей точке прыжка. Движением пальцев мячу придаём необходимое вращение. |
| 1. Ловля и передача мяча в тройках и с продвижением вперёд | 3 мин. | Выталкивающие движение руками начинать без пауз после выполнения второго мяча. Завершить передачу полным выпрямлением рук и сопровождением мяча кистями до окончания очередного вышагивания. Мяч выпускать через указательные пальцы. |
| 1. Игра « Уличный баскетбол» | 10 мин. | Игра ведётся до 15 очков или преимущества в 6 очков. |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | 3 мин. |  |
| 1. Построение в одну шеренгу 2. Упражнение на координацию   И.п.- о.с.  1- правую руку вперёд, левую назад, правую ногу вперёд  2- и.п.  3- левую руку вперёд, правую назад, левую ногу вперёд  4-и.п.  5-8- то же с другой руки и ноги | 4 раза | Подвести итоги, кто ошибся- шаг вперёд. |
| 1. Подведение итогов урока | 30 сек. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ЗАДАНИЕ НА ДОМ:  Из упора лёжа сгибание и разгибание рук | 3х15 | Перерыв между подходами- 20 секунд |
| Из упора присев, прыжок вверх, ноги врозь руками выполнить хлопок над головой | 2х20 | Перерыв между подходами – 20 секунд |