

План - конспект урока по физической культуре в 8 классе

Тема урока: «Баскетбол»

Цель - обучение элементам техники броска мяча в баскетболе.

Задачи


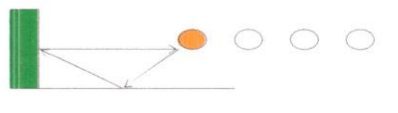
1. Обучение технике броска после ловли-передачи мяча.
2. Развитие координационных качеств, прыгучести, быстроты.
3. Воспитание активности, чувства товарищества и коллективизма средствами урока.

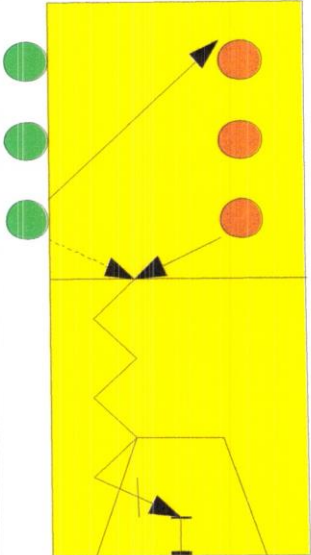
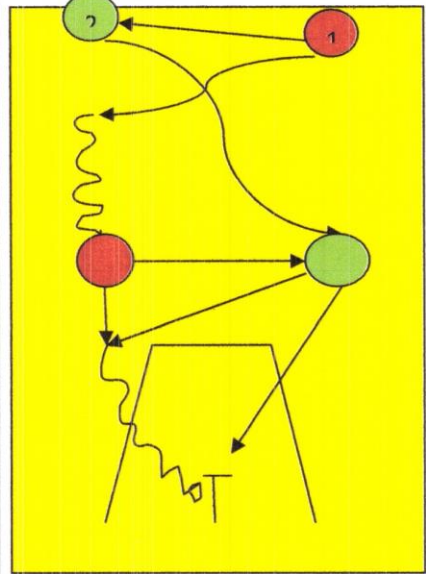
Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи, стойки, свисток, скакалки

Время проведения: 45 мин.

Ход урока

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, сдача рапорта, сообщение задач. Инструктаж по технике безопасности	10 мин.	Обратить внимание на спортивную форму и обувь учащихся. Выполнить по команде: «В колонну по два на левую сторону!» После каждого подхода, обязательное расслабление мышц ног (отдых по 20 секунд). До стенки 2 метра. Группы по 2 человека. Первые номера по команде начинают выполнять задание, вторые считают. Смена через 20 секунд. ● - мяч. ○ - ученик
	2. Перестроение в колонну по два.	1 мин.	
	<u>Комплекс упражнений со скакалкой:</u>	2 мин.	
	а) прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперёд;	1 мин.	
	б) прыжки на двух ногах, вращая скакалку назад;	3 мин.	
	в) прыжки с высоким подниманием коленей;	30 с.	
	г) поочередное перешагивание через скакалку;	30 с.	
	5. Ловля и передача мяча двумя руками:	30 с.	
	а) от груди в стенку;	30 с.	
	б) в пол-стенку;	30 с.	
		30 с.	
		30 с.	
		1 мин. 30 с.	

<p>Основная часть</p>	<p>1.Бросок одной рукой сверху в движении после вбрасывания (упражнение в двойках).</p> 	<p>30 мин 7мин.</p>	<p>№ ● -игрок вбрасывает мяч из-за боковой линии; ● -игрок перемещается для приема мяча, выполняет ведение и бросок одной рукой сверху в движении, подбор-ведение-остановка прыжком и выход для вбрасывания за боковую. После 5 бросков выполнять с левой стороны вбрасывание.</p>
	<p>2.Взаимодействие в парах 1x1.</p> <p>Игровое упражнение в парах, когда передача мяча выполняется на выход бегущему партнеру.</p>  <p>3.Штрафной бросок одной рукой от головы.</p>	<p>7мин.</p>	<p>Техника выполнения: ● №1 игрок выполняет передачу вправо для игрока №2. ● Партнер ведет мяч правой рукой, №1 бежит по прямой и резко меняет направление бега вправо, пробегая за спиной №2, принимает от него передачу на выход и т.д. Атакует корзину №1. №2 подбирает мяч. Повторить на другое кольцо с передачей и забеганием влево. ● -команда №1;</p>

	 <p data-bbox="399 1243 845 1276">4. Учебная игра 4x4 на одно кольцо.</p>	<p data-bbox="957 235 1037 268">7мин.</p> <p data-bbox="1053 235 1276 268">● -команда№2</p> <p data-bbox="1053 291 1452 873">Если мяч попал в корзину, то игрок продолжает выполнять до промаха. Если промахнулся, то игроки обеих команд вступают в борьбу за отскочивший мяч. Команда, овладевшая мячом, продолжает штрафные броски. На бросок даётся 5 секунд. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков (попаданий).</p> <p data-bbox="1053 896 1468 1187">Ошибки: не касаться линии штрафного броска или игровой площадки за линией штрафного броска, пока мяч не войдёт в корзину или не коснется кольца.</p> <p data-bbox="957 1220 1037 1254">9мин.</p> <p data-bbox="1053 1209 1468 1400">Класс делиться на 4 команды. Играют две команды девочек и две команды мальчиков, каждые на половине спортзала.</p>
<p data-bbox="223 1512 295 1680">Зак- лучи тель- ная часть</p>	<p data-bbox="319 1500 558 1534">Подведение итогов</p> <p data-bbox="319 1545 813 1579">Домашнее задание: отжимание от пола.</p> <p data-bbox="319 1590 718 1624">Организационный уход из зала.</p>	<p data-bbox="973 1489 1053 1523">5мин</p> <p data-bbox="1069 1489 1452 1691">Выделить учеников, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу на уроке. Мальчики - 20 раз; девочки-10 раз.</p>