

План – конспект

урока по физической культуре

Номер и дата проведения урока: 46, 17 января 2020 года

Учитель: Тимохина Е.В.

Класс: 8 “В” класс

Место проведения: спортивный зал

Вид урока: Спортивные игры (баскетбол)

Тип урока: смешанный

Задачи урока:

1. Образовательные:

- совершенствовать передачу-ловлю мяча на месте и в движении
- совершенствовать технику ведения мяча остановки вращения на осевой ноге
- совершенствовать умения в бросках мяча в корзину
- совершенствовать игровые способности в учебной игре “Десять передач”
- контроль – техника ведения мяча с изменением направления

2. Оздоровительные: развитие двигательных качеств – ловкости, быстроты реакции

3. Воспитательная: воспитание морально-волевых качеств, смелость, коллективизм

4. Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи, свисток, стойки, накидки.

Части урока	Содержание	Дозировка	О.М.У
Подготовительная часть (10 мин.)	1. Построение.	1 мин.	
	2. Сообщение задач урока.		
	3. Передвижения: – ходьба обычным шагом – ходьба на носках, руки на поясе – ходьба на пятках, руки за голову – ходьба на внешней части стопы – ходьба на внутренней части стопы	каждое упр. по 30 сек.	Следить за осанкой Спину держать прямо, вперед не наклоняться Голову не опускать, на пол не смотреть.
	4. Специальные беговые упражнения: – с высоким подниманием	каждое упр. по 30 сек	Дистанция 2 шага. Выше колена.

	бедра; — с захлестыванием голени назад; — правым боком приставными шагами — левым боком приставными шагами. — скрестным шагом правым, левым боком; - медленным бегом - шагом 5. О.Р.У. на месте. - и.п. о.с. руки на поясе. 1- наклон головы вперед 2- наклон головы назад 3- наклон головы в лево 4- наклон головы вправо. И.п. о.с. руки на поясе. 1- 2- вращение головы влево. 3-4- вращение головы вправо И. п.- о.с. руки к плечам. 1-2 – вращение вперед. 3-4 – вращение назад. И.п.- ноги на ширине плеч руки перед грудью. 1-2 рывки перед грудью. 3-4 поворот вправо руки развести. Тоже самое в другую сторону. И.п –ноги на ширине плеч. правая рука вверх левая вниз. 1-2 рывки руками. 3-4 смена рук рывки. И.п. ноги на ширине плеч руки на поясе. 1-2 наклон влево правая рука вверх. 3-4 наклон вправо левая рука вверх. И. п. ноги шире плеч руки на поясе. 1- наклон к левой ноге. 2- наклон к правой ноге. 3 – наклон к центру. 4- и.п. И. п. – о. с руки на поясе.	4 -5 мин	Тянуть носочек. Вдох – выдох. Спина прямая Выше локти Руки прямые. Ниже наклон. Колени не сгибать Глубже выпад.
--	--	-----------------	---

	1- 2 выпад правой. 3-4 выпад левой. Прыжки на месте. Разминка кистей рук и пальцев.	1 мин.	Выше прыжок. Мягче приземление.
Основная часть (45 мин.)	Перестроение в 3 колонны. Ведение мяча: – правой, рукой; - левой рукой – правой до стойки затем левой –правым боком левой рукой; – левым боком правой рукой - ведение змейкой . <u>I. Совершенствование передачи-ловли мяча на месте.</u> -передачи мяча в парах в колонне на месте. - передача мяча в парах в колонне со сменой мест. - передача мяча от груди с отскоком о пол; - передача мяча по высокой траектории полета; - остановка в шаге, повороты на осевой ноге и передача мяча <u>II. Совершенствование умения ведения мяча с изменением направления движения</u>	5 – 6 мин. 5 – 6 мин. 5 – 6 мин.	Мяч передовать из рук в руки. Мяч ведем толчками а не ударами. Мяч вести сбоку. Двигаться в стойке баскетболиста. Амортизировать движение рук и ног при ловле. Руки вытягиваем навстречу летящему мячу. Обе руки с раскрытыми ладонями вперед- внутрь. Большие пальцы направлены вперед внутрь. Как только мяч касается пальцев он обхватывается ими руки сгибаются в локтях гасится скорость полета мяча мяч подтягивается к груди.

	1. ведение мяча с обводкой стоек 2. ведение мяча с изменением направления движения по команде 3. ведение мяча с изменением направления движения в указанных местах. <u>III. Контроль техники ведения мяча с изменением направления движения</u> Отдых (перемена 5 мин.) <u>III. Эстафеты с баскетбольными мячами</u> - ведение мяча с обводкой вокруг каждой стойки и передача мяча из рук в руки - ведение мяча с обводкой каждой стойки и передача мяча из рук в руки - ведение мяча с обводкой каждой стойки и передача мяча с расстояния 2-3 метра от груди <u>IV. Совершенствование игровых способностей в игре "Десять передач".</u>	10 мин. 15 мин. 10 мин. 10 мин.	Ведение выполняется дальней рукой от стойки. Обязательна смена рук. Продвижение медленным бегом. Мальчики играют между собой затем девочки также.
Заключительная часть (5 мин.)	1. Построение, подведение итогов урока. 2. Выставление оценок лучшим ученикам за урок 3. Домашнее задание: а) отжимания; б) прыжки из приседа в присед 4. Прощание	5 мин.	"Становись! Равняйся! Смирно!" "Урок окончен. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!"