


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8 имени Героя Советского
Союза Семёна Григорьевича Хребто станицы Новопашковской
муниципального образования Крыловский район

План-конспект

урока по физической культуре в 8 классе

Тема: «Баскетбол. Бросок мяча в кольцо после двух шагов»,
«Ловля и передача мяча в парах», эстафеты
с элементами баскетбола

Учитель физической культуры
Первой квалификационной категории
МБОУ СОШ №8 МО Крыловский район
Седышев Николай Леонидович



Тема: Бросок мяча в корзину после двух шагов. Ловля и передача мяча в парах. Эстафеты с элементами баскетбола.

Цель: Усвоение учащимися основных умений и навыков элементов игры баскетбол

Задачи урока:

1. Совершенствование техники броска мяча в движении после двух шагов
2. Закрепление техники ловли и передачи мяча в парах.
3. Развивать физические качества: быстроты реакции, ловкости, координации движений, меткости.
4. Воспитание устойчивого интереса к двигательной активности, чувства коллективизма, товарищества, ответственности.
5. Совершенствовать ранее изученные навыки игры в баскетбол в процессе проведения эстафет.

Дата проведения: _____

Место проведения: спортивный зал школы

Инвентарь и оборудование: мячи баскетбольные, ориентиры для проведения эстафет, свисток.

Методы проведения урока: фронтальный, групповой, индивидуальный с использованием технологии дифференцированного обучения.

Наглядные средства: схемы показа техники выполнения броска и передачи.

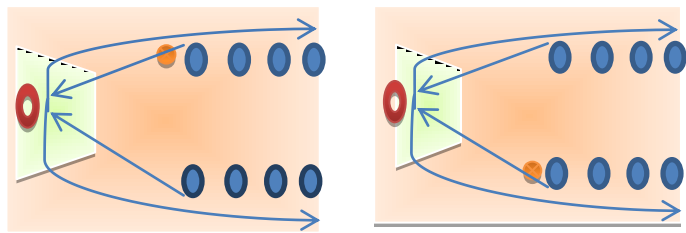
Ход урока:

Часть урока	Содержание учебного материала	Доз-ка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть	Построение, приветствие Сообщение задач урока..	1мин	Проверка подготовленности учащихся к уроку
	Строевые приемы на месте.	30сек	Четкое выполнение команд
	Ходьба, разновидности ходьбы:	1мин	Следить за осанкой
	Ходьба на носках.		Руки вверх спина прямая.
	Ходьба на пятках.		Руки за голову, локти в стороны, спина прямая.
	Ходьба на внешней стороне стопы.		Руки на поясе, голову прямо
	Ходьба на внутренней стороне стопы.		Руки на поясе, голову прямо
	Равномерный бег.	5мин	Соблюдать дистанцию, следить за координацией движений, сохранять правильное дыхание.

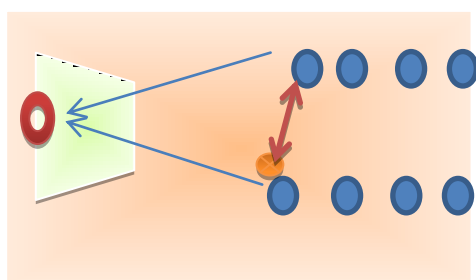
Бег с высоким подниманием бедра.		Спина прямая, бедро параллельно полу
Бег с захлестыванием голени назад		Голень забрасывается назад
Выпрыгивания вверх на каждый шаг.		Как можно выше
Правым, левым боком приставными шагами		На полусогнутых ногах руки согнуты в локтях
Бег с ускорением.		В полную силу, соблюдать дистанцию.
Ходьба восстановление дыхания, перестроение в колонны.	30сек	
ОРУ на месте без предметов	7 мин	Следить за правильностью выполнения упр.
1. И.п стойка ноги врозь руки на пояс на счет 1-4 круговые вращения головой вправо 5-8 влево. И.п принять упр. начинай!	8-10раз	Выполнять медленно.
2. И.п стойка ноги врозь руки перед грудью согнуты в локтях на счет 1-2 отведение согнутых рук назад, 3-4 отведение прямых рук. И.п принять упр. начинай!	8-10раз	Локти на уровне плеч, не опускать.
3. И.посновная стойка на счет 1-4 круговые вращения прямых рук вперед 5-8 назад. И.п принять упр. начинай!	8-10раз	Локти не сгибать.
4. И.п стойка ноги врозь руки на пояс на счет 1-2 наклоны туловища вправо, 3-4 влево. И.п принять упр. начинай!	7-8раз	Наклоны точно в стороны.
5. И.п стойка ноги врозь руки в замок, туловище наклонено вперед на счет 1-4 круговые вращения туловища вправо, 5-8 влево. И.п принять упр. начинай!	8-10раз	Не сгибать ноги в коленях, руки прямые.
6. И.п сойка ноги врозь шире плеч руки на пояс на счет 1 наклон к правой ноге, 2 наклон вперед, 3 наклон к левой ноге, 4 и.п. И.п принять упр. начинай!	8-10раз	Ладонями коснуться пола, ноги не сгибать.
7. И.п выпад правой ноги вперед руки на пояс на счет 1-3 пружинистые покачивания, 4 прыжком смена положения ног! И.п прыжком принять! Упр. начинай!	8-10раз	Спина прямая.
8. И.п широкая стойка руки на пояс на счет 1 присед на правую ногу, 2 и.п, 3 присед на левую ногу, 4 и.п. И.п прыжком принять упр начинай!	7-8раз	Перенести центр тяжести на другую ногу не вставая.
9. И.п основная стойка на счет 1-8 круговые вращения кисти и голеностопа.	8-10раз	
10. И.п основная стойка на счет 1 прыжок ноги врозь руки в стороны, 2 и.п, 3 прыжком ноги врозь руки через стороны вверх хлопок над головой, 4 и.п. И.п принять упр. начинай!	15-20р	Следить за координацией движений.

Основная часть урока

1. Разделить класс на 2 отделения мальчики на одну половину поля, девочки на другую.
2. Совершенствовать технику ведения и броска мяча после двух шагов, с правой и левой стороны, назад возвращать мяч следующему игроку передачей любым способом.



3. Закрепить технику ловли и передачи мяча от груди, с броском, с отскоком об щит; передачи от груди с отскоком о пол.



4. Эстафеты баскетбольные с применением ранее изученных технических приемов
Учащихся перестроить в 4 колонны и объяснить суть эстафет:

- Выполнить ведение в беге правой рукой, обводя фишку, возвращая мяч следующему игроку передачей, обводя фишку, возвращая мяч следующему игроку передачей
- Выполнить ведение бросок мяча в движении с обязательным попаданием. Выполняют все участники команды по одному разу.
- «Передал, садись!»

25 мин

7-8мин

После ведения сделать остановку, два шага и бросок.
Противоположная команда выполняет сьем и возвращается в другую команду.

6-7мин

Метиться в левый (или правый) угол прямоугольника баскетбольного щита.
Сопровождать мяч кистью.

10-11м

Обязательно обвести мяч за кеглями.

Смотреть на площадку
Вести мяч справа (слева), сбоку.

Не возвращать мяч пока не попадешь в кольцо.

Передачу выполнять точно.
При передачи обязательно делать шаг вперед.

Заключительная часть

Построение.
Игра на внимание «Класс, смирно!» на восстановление организма и подготовки к следующему уроку.
Рефлексия. Подведение результатов эстафеты и итогов урока. Оглашения оценок.
Задание на дом и организованный уход в раздевалку.

5 мин

Отметить отличившихся учеников.
Ученики выполняют команды учителя только, тогда, когда говорится «класс». Ошибаешься, делаешь шаг вперед!