

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №4»
г. Сергиев Посад

План-конспект урока по физической культуре
на тему «Баскетбол. Учебная игра»
8 «А» класс

Учитель физической культуры
высшей квалификационной категории:
Богатырёв Александр Иванович

23.03.2016

Тема: Баскетбол. Учебная игра.

1. Совершенствовать передачи и ведение мяча
2. Совершенствовать броски одной от плеча в движении с сопротивлением.
3. Совершенствовать технику штрафных бросков.
4. Развивать координационные способности в учебной игре.

Дата проведения: 23 марта 2016г.**Место проведения:** спортивный зал.**Учитель:** Богатырёв А.И.**Инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи на каждого ученика, кубики, скамейки, свисток, баскетбольные кольца.

Часть урока	Содержание урока.	Дозировка.	Организационно-методические указания.
<u>I Подготовительная часть 11 мин. 40 сек.</u>	1. Построение в одну шеренгу. 2. Приветствие и сообщение задач урока. 3. Строевые упражнения. 4. Ходьба: а) обычная, с мячом в руках; б) на носках с ведением мяча; в) на пятках с ведением мяча; г) в полуприседе с ведением мяча; д) в полном приседе с низким ведением мяча. 5. Бег: а) обычный; б) приставными шагами правым боком, ведение мяча левой рукой; в) приставными шагами левым боком, ведение мяча правой рукой; г) бег спиной вперёд с ведением мяча; д) бег с остановкой в два шага по свистку.	10 сек. 30 сек. 20 сек. 1 мин. 40 сек. 20 сек. 20 сек. 20 сек. 20 сек. 3 мин. 1 мин. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек.	«В одну шеренгу становись!» «Равняйся! Смирно!» Здравствуйте! Отсутствующие и освобождённые на уроке есть? Сегодня мы с вами закрепим броски по кольцу – штрафные и в движении с сопротивлением. Поработаем над техникой ведения и передач. А также научимся применять эти приёмы в игре». «Напра-во! Нале-во! Кру-гом! В обход налево шагом марш! По ходу каждый берёт в руки мяч и продолжает идти в обход». « На носках с ведением мяча марш!» «Без задания!» «На пятках с ведением мяча марш!» «Без задания!» «В полуприседе со средним ведением мяча марш!» «Без задания!» «В полном приседе с низким ведением мяча марш!» «Без задания!» «Чаще шаг! Бегом марш!» «Передаём мяч из правой руки в левую руку». «Приставными шагами правым боком марш!» «Мяч ведём левой рукой!» «Без задания!» «Приставными шагами левым боком марш!» «Мяч ведём правой рукой». «Без задания!» «Спиной вперёд с ведением мяча марш!» «Без задания!» «По свистку делаем остановку в два шага на 2 секунды и продолжаем бег с ведением

	<p>6. И.п. – о.с., мяч вверху. 1- мах правой ногой, руки вперед, коснуться мячом ноги; 2- и.п.; 3-4- тоже левой ногой.</p> <p>7. И.п. – о.с. мяч внизу. 1-2- подбросить мяч вверх; 3-4- после хлопка в ладони за спиной поймать мяч.</p> <p>8. И.п. – присед на правой, левая в сторону, мяч на полу в правой руке. 1-2 – перекат на левую ногу, мяч перекатить в левую руку; 3-4 – перекат на правую ногу, мяч вправо</p> <p>9. И.п. – о.с. мяч на полу. Прыжки через мяч вперед и назад.</p> <p>9.Перестроение в одну шеренгу.</p>	<p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>10-12 раз.</p> <p>10 сек.</p>	<p>«Первой перебежала команда...»</p> <p>«Выше махи!» «Мяч держим крепко!» «Первой перебежала команда...»</p> <p>«Стараемся вперед наклоняться как можно меньше!» «Первой перебежала команда...»</p> <p>«Спину держим ровно!» «Глубже выпад!»</p> <p>«Первой перебежала команда...» « Выше прыжки!» «Девочки могут назад прыгать – ноги врозь!» « В ОРУ выиграла команда...» «Проигравшая команда выполняет отжимания!» «Разойдись! В одну шеренгу становись!»</p>
--	---	--	--

<p>II Основная часть 26 мин.</p>	<p>1. Совершенство техники штрафного броска: а) повторение техники (показ и объяснение);</p> <p>б) расположение по кольцам;</p> <p>в) выполнение штрафных бросков.</p> <p>2. Перестроение в одну шеренгу.</p> <p>3. Подготовка мест занятий.</p> <p>4. Совершенство передач и ведения, развитие силовых качеств в круговой тренировке.</p>	<p>5 мин.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>4 мин.</p> <p>10 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>6 мин.- 40 сек.- работа, 20 сек. – переход и отдых.</p>	<p>«Сейчас мы будем выполнять штрафные броски в кольцо. Напоминаю некоторые ваши ошибки: расставляете локти в стороны (они должны быть направлены вперёд), бросаете мяч из-за головы (нужно бросать от лба), бросаете мяч по прямой в кольцо (нужно чтобы мяч летел по дуге, выше кольца), не забывайте заканчивать бросок кистью».</p> <p>(показ)</p> <p>«По пять рассчитайся!» «По расчету каждый подходит к своему кольцу и выполняет штрафные броски с отмеченного расстояния!» (Проверяю выполнение бросков и исправляю ошибки).</p> <p>«Класс разойдись! В одну шеренгу становись!»</p> <p>«Первые двое отодвигают скамейку от стены, вторые двое отодвигают вторую скамейку, две девочки расставьте кубики напротив друг друга».</p> <p>«Первые номера начинают ведение мяча правой и левой рукой вокруг крестообразно стоящих кубиков;</p> <p>вторые – сидя продольно на гимнастической скамейке, руками удерживаться за ближний край, мяч зажат ступнями, сгибание и разгибание ног (при разгибании ног пола не касаться);</p> <p>третьи – стоя лицом к стене, броски мяча двумя руками от груди и с отскоком от пола в стену;</p> <p>четвёртые – стоя ноги врозь, ведение мяча по восьмёркам между ногами;</p> <p>пятые – подбрасываете мяч вверх и ловите мяч того, кто с вами вместе передвигается.</p> <p>По свистку переходите на следующую станцию.</p>
--	--	--	---

	<p>5. Перестроение в одну шеренгу.</p> <p>6. Совершенство бросков по кольцу одной от плеча в движении с сопротивлением:</p> <p>а) повторение техники броска;</p> <p>б) выполнение бросков с сопротивлением с правой стороны;</p> <p>в) выполнение бросков с сопротивлением с левой стороны.</p> <p>7. Учебная игра по упрощённым правилам:</p> <p>а) распределение по командам, повторение правил игры;</p> <p>б) игра;</p> <p>в) подведение итогов игры.</p>	<p>10 сек.</p> <p>6 мин. 30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>7 мин. 40 сек. 20 сек.</p> <p>7 мин.</p> <p>20 сек.</p>	<p>Разошлись по станциям. Начали». «Закончили!» «Разойдись! В одну шеренгу становись!»</p> <p>« На первый, второй рассчитайся!» « Первые номера работают на этом кольце; вторые на этом». «При броске с правой стороны мяч ловится под правую ногу, последующий шаг левой ногой укороченный (стопорящий), толчком правой ноги совершается выпрыгивание вверх с выносом мяча над плечом, мяч выпускается с руки движением кисти. В последней фазе броска бросающая рука, туловище и ноги составляют одну прямую линию».</p> <p>«Убрали один мяч в каждой колонне. Тот, у кого нет мяча, выполняет защиту кольца перед следующим учеником, потом подбирает его мяч и становится в конец колонны».</p> <p>«Перешли на другую сторону и выполняем броски с левой стороны и левой рукой».</p> <p>« Каждый нападает на то кольцо, в которое выполнял броски с сопротивлением и защищает другое. Играете теми командами, которыми выполняли броски. Не делаем пробежек, двойное ведение, фолов, следим за средней линией».</p> <p>(сужу игру, освобождённые рядом помогают судить)</p> <p>« Сегодня со счётом ... победила команда... Они получают оценки за участие в уроке!»</p>
<p><u>III</u> <u>Заключительная часть</u> <u>2 мин. 20 сек.</u></p>	<p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Игра в слова.</p>	<p>10 сек.</p> <p>1 мин.</p>	<p>«Разойдись! В одну шеренгу становись!»</p> <p>«Я начну – вы продолжайте, Дружно хором отвечайте. Игра весёлая футбол, Уже забили первый ...гол. Вот разбежался быстро кто-то</p>

	<p>3. Подведение итогов урока и домашнее задание.</p>	1 мин.	<p>И без мяча влетел вворота. Володя мяч ногою хлоп И угодил он Сашке влоб. Хочоет весело мальчишка, На лбу растёт большая..шишка. Но парню шишка нипочём, Опять бежит он замячом. «Пока я сей час буду подводить итоги и ставить оценки вы растираете ладонями уши – вначале только мочки, а затем всё ухо целиком: вверх-вниз, вперёд- назад. При этом поцокайте языком. На уроке мы с вами справились с Но не получилось..... Оценки... На следующем уроке сдаёте на оценку штрафные броски.» «Урок закончен! До свидания! Направо из зала шагом марш!»</p>
	<p>4. Организованный уход из зала.</p>	10 сек.	

