

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Класс: 8-Б

Дата проведения:

Раздел: Баскетбол.

Тема: «Индивидуальные защитные действия игрока: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча».

Задачи урока.

Обучающая:

1. Обучить технике вырывания и выбивания мяча;

Развивающая:

3. Формировать сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

4. Содействовать развитию физических качеств: скорости и реакции в учебной игре;

Воспитательная:

5. Создать условия для развития сообразительности, находчивости, организации, взаимообучения.

Место проведения: Спортзал.

Длительность урока: 45 мин.

Метод: рассказ, показ, тренировка.

Инвентарь: Баскетбольные мячи, фишки, конусы, манишки.

№ п/п	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (7 мин.)			
1.	Построение, рапорт дежурного, приветствие.	1 мин. 6 сек.	В одну шеренгу. Подсчёт ЧСС.
2.	Сообщить задачи урока.	30 сек.	Фронтальный метод организации деятельности учащихся.
3.	Строевые упражнения: выполнить команду «По порядку рассчитайсь!».	30 сек.	Чёткость выполнения движений.
4.	Ходьба: - на передней части стопы, руки вверх; - на пятках, руки за головой; - на внешней части стопы, руки за спиной; - в приседе, руки на колени.	1 мин.	Руки прямые, ладони внутрь Локти отведены назад Спина прямая Присед полный
5.	Бег: - обычный; - приставной шаг правым (левым) боком, руки на пояс	2 мин.	Темп средний. Соблюдать дистанцию Перемещения выполняются на полусогнутых ногах, руки согнуты на уровне груди. Подсчёт ЧСС.

		6 сек.	
б.	<p>Общеразвивающие упражнения с мячами:</p> <p>а) и.п. - о.с., руки с мячом опущены</p> <p>1 - руки вверх, подняться на переднюю часть стопы (вдох)</p> <p>2 - и.п. (выдох)</p> <p>б) и.п. - стойка ноги врозь, мяч в руках впереди</p> <p>1 - поворот влево, руки с мячом прямые.</p> <p>2 - и.п.</p> <p>3 - поворот вправо</p> <p>4 - и.п.</p> <p>в) и.п. - стойка ноги врозь, мяч в руках вверху</p> <p>1 - наклон влево, руки вверх над собой</p> <p>2 - наклон вперёд, руки вперёд</p> <p>3 - наклон вправо, руки вверх над собой</p> <p>4 - и.п.</p> <p>г) и.п. - стойка ноги врозь, мяч поддерживается руками, согнутыми в локтевых суставах</p> <p>1-2 - повороты влево</p> <p>3-4 - повороты вправо</p> <p>д) и.п. - стойка ноги врозь, мяч в руках впереди.</p> <p>1- наклон перед собой (коснуться мячом пола)</p> <p>2 - присед, руки с мячом вперёд</p> <p>3 - наклон перед собой</p> <p>4 - и.п.</p> <p>е) и.п. - о.с., мяч в руках, за спиной</p> <p>выполнить приседания</p> <p>ж) и.п. - выпад правой в сторону, мяч в руках впереди</p> <p>1 - выпад левой в сторону</p> <p>2 - и.п.</p>	<p>2 мин.</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>12 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 сек.</p>	<p>Темп размеренный.</p> <p>руки не сгибать в локтевых суставах</p> <p>ноги не сгибать в коленных суставах</p> <p>спина прямая, локти разведены в стороны</p> <p>ноги не сгибать в коленных суставах</p> <p>спина прямая, колени вместе.</p> <p>спина прямая</p> <p>Подсчёт ЧСС.</p>
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (35 мин.)			
1.	Ознакомить учащихся с правилами игры «Баскетбол»: виды фолов и наказание за совершённый фол.	2 мин.	Фронтальный метод организации деятельности учащихся.

2.	<p><i>Специальная физическая подготовка.</i></p> <p>Ведение мяча в колонне по одному, ведение мяча от боковой до боковой линии площадки вдоль спортивного зала «змейкой» и «зигзагом», правой и левой рукой с изменением направления ведения и высоты отскока.</p>	8 мин.	<p>Поточный метод организации деятельности учащихся.</p> <p>В левую сторону вести мяч левой рукой с поворотом влево, а в правую с поворотом на право. Мяч вести без зрительного контроля.</p>
3.	<p>Обучение индивидуальным защитным действиям игрока.</p> <p><i>Вырывания мяча у противника при ведении мяча:</i></p> <p>- В парах лицом друг к другу. У одного игрока мяч, который он держит перед грудью прямыми руками. По сигналу учителя партнер, делая шаг вперед, захватывает его и вырывает. После трех повторений игроки меняются ролями.</p> <p>- То же, но игрок с мячом, дав партнеру захватить мяч, оказывает пассивное, а потом и активное сопротивление</p> <p>- То же, но нападающие выполняют повороты на месте. Защитник пытается захватить мяч и вырвать его.</p> <p><i>Выбивания мяча при броске в кольцо:</i></p> <p>- Накрывание и отбивание мяча из различных и. п. по отношению к нападающему, совершающему дистанционные броски мяча с места в медленном темпе;</p> <p>- Выполнение изучаемых защитных приемов при противодействии броску мяча одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ при броске мяча в замедленном темпе после одного шага с места; ○ при броске мяча в замедленном темпе после встречной или поступательной передачи партнера нападающего и последующего 	<p>15 мин.</p> <p>3 подхода</p> <p>3 подхода</p> <p>3 подхода</p> <p>4 подхода</p>	<p>Групповой метод организации деятельности учащихся.</p> <p>Следить за техникой выполнения. Исправлять ошибки учащихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Плохой обхват мяча, осуществляемый одними пальцами без участия предплечий. 2. Отсутствие вращения мяча вокруг горизонтальной оси после его обхвата. 3. Недостаточно активный поворот туловища для овладения мячом. <ul style="list-style-type: none"> ○ в и. п. находиться в стойке игрока с выставленной вперед ногой; ноги согнуты; одноименная рука поднята вверх; периферическим зрением наблюдать за ногами нападающего; ○ отталкиваться двумя ногами со всей стопы с места или после быстрого приставления сзади стоящей ноги в момент резкого выпрямления ног соперника в коленных суставах; ○ руку выносить кратчайшим путем без замаха; полностью выпрямлять ее в локтевом и плечевом суставах вверх; ○ изменять направление полета мяча при помощи движения кисти в сторону.

	<p>двухшажного разбега</p> <p><i>Подбор мяча, отскочившего от мяча.</i></p> <p>- Овладение отскоком после собственного набрасывания мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в верхнюю часть щита с линии штрафного броска; • в дальнюю верхнюю часть щита с боковой стороны трехсекундной трапеции (на уровне 2-го усика). <p>- Овладение отскоком из различных исходных позиций после бросков мяча с разных точек по отношению к щиту.</p>	<p>2 подхода</p> <p>2 подхода</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>После результативного выполнения защитного приема быстро переключаться к нападающим действиям.</p> <p>1. Обучать взятию отскока на своем щите на расстоянии не менее 3-4 м от корзины;</p> <p>2. Сигналом для начала действий защитника во всех упражнениях служит момент выпуска мяча педагогом или третьим игроком;</p> <p>3. Педагогу на начальном этапе обучения указывать игрокам направление наиболее вероятного отскока мяча при броске из конкретной условной зоны.</p>
4.	Развитие ловкости в учебной игре «Баскетбол» по упрощённым правилам.	10 мин.	<p>Игровой метод организации деятельности учащихся.</p> <p>Учащиеся, отнесённые к специальной медицинской группе не принимают участие.</p> <p>Судятся следующие нарушения: двойное ведение, пробежка, все виды фола.</p>
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (3 мин.)			
1.	Построение в одну шеренгу.	30 сек.	
2.	Восстанавливающие упражнения.	1 мин. 6 сек.	В колонне по одному. Подсчёт ЧСС.
3.	Подведение итогов урока. Объявление домашнего задания.	1 мин.	Фронтальный метод организации деятельности учащихся.
4.	Организованный выход из спортзала.	30 сек.	В колонне по одному.