

Конспект урока по физической культуре для учащихся 8 - х классов № 69 - 70

Дата Тема: Баскетбол

Задачи урока: 1.Совершенствование техники сочетания приёмов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением , броска одной рукой от плеча с места, передачам одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением . 2.Развитие ловкости , координации, меткости, выносливости, скорости 3.Воспитание чувства ответственности и коллективизма, трудолюбия, дисциплинированности.

Тип урока: обучающий

Метод проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой.

Место проведения: спортзал

Инвентарь: баскетбольные мячи , свисток.

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
1	Вводная часть 1.Построение,сообщение задач урока. 2. Ходьба: 1) на носках, руки на поясе; 2) на пятках, руки за спину; 3) на внешних сводах стопы, руки к плечам; 4) на внутренних сводах стопы, руки за голову 3.Бег в равномерном темпе. 4.ОРУ на месте: 1) наклоны головы влево, вправо ; 2) круговые вращения согнутых рук ; 3).наклоны туловища влево ,вправо ; 4) выпады правой, левой ногой ; 5) прыжки на обеих ногах ; 6). отжимание (мальчики). Основная часть 1 Передача мяча разными способами в движении с сопротивлением. В парах: - передачи двумя руками от груди, передвигаясь по периметру баскетбольной площадки; - передача мяча от груди двумя руками от пола. - передача мяча из-за головы двумя руками - в движении по залу до указанного ориентира и обратно, чередование 3-х способов передачи мяча. 2. Броски мяча одной рукой от плеча с места, в движении. Личная защита: - С места одной рукой отскоком от щита - бросок на 2 шага после ведения по прямой.	11 мин 1 мин 2 мин 3 мин 5 мин 32 мин 10 мин 3 круга 2-3 раза 3-4 раза 2-3 раза 10 мин 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза	Дежурный строит класс, сдаёт учителю о готовности класса к уроку. Следить за правильной осанкой учеников, голову держать прямо, плечи развернуть в стороны, спина прямая. Класс выполняет бег в колонне по периметру площадки. Обратить внимание учеников на правильное выполнения упражнений - Один игрок передвигается спиной в одной второй лицом на расстоянии 3-4 м, сме через 1 круг. - В движении по залу до указанного ориентира и обратно в движении с отскоком от пола. Следить за правильным держани - в движении по залу до указанного ориентира и обратно, передача мяча из-за головы двумя руками. Стараться не уронить мяч, сделать точн передачу При выполнении броска по кольцу след тем ,чтобы мяч уходил на бросок с пали не с ладоней. В движении (на 2 шага) выполнять прыг вверх с выносом колена вперёд. старат

3.	- Броски по кольцу в движении после ловли (отдать передачу партнёру -получить мяч в движении и выполнить бросок на 2 шага в прыжке). 3. Учебная игра 4х4 Заключительная часть 1. Построение, подведение итогов урока	12 мин 2 мин	допускать прыжка вперёд. При передачах с перемещением ,получить мяч нужно сделать передачу партнёру на прыжке, затем только переместиться на его место. Задачи: личная защита, точные и грамотные передачи (выбор вида передач от игровых ситуаций), обратить внимание на остальных игроков (прыжком или в шаге). Д/З : № 69 Лежа на спине поднимание ног. № 70. Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°,180°,360°
----	---	-----------------------------------	---