ПЛАН-КОНСПЕКТ

 УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 8 класу

Тема:баскетбол.

Завдання:1. Закріпити техніку ведіння м’яча в русі та продовжувати навчання техніки

 подвійного кроку.

 2.Навчити поєднувати вивчені технічні елементи в комбінаційні дії гравця в

 грі.

 3.Розвивати рухливі якості: швидкість, витривалість, стрибучість.

Місце проведення: спортивний зал.

Тип уроку: навчально-тренавальний.

Інвентар: баскетбольні м’ячі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п.п | ЗМІСТ УРОКУ | ДОЗУВА-ННЯ | ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ |
|  |  І.ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА | 10 хв. |  |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9. | Шикування, привітання, повідомлення завдань уроку.Правила поведінки і техніка безпеки на уроці.ЧСС за 10 с.Організуючі вправи: повороти ліворуч, праворуч, оберти. Ходьба звичайна, ходьба спортивна.Різновиди бігу: схресно приставним кроком правим та лівим боком.Ходьба: вправи на поставу, розминка кисті рук, кругові оберти руками в ліктьовому суглобі.Перешикування із колони по одному в колону по два.Вправи в парах на місцях:-в. п. – обличчям один до одного руки партнеру н плечі – пружні нахили.-в.п. – стоячи спиною один до одного, взявшись за лікті піднімання партнера.-в.п. – те ж саме – переміщення приставним кроком праворуч, ліворуч.-в.п. – те ж саме – присідання.-в.п. – тримаючись за долоні партнера кругові рухи 360.-теж саме – перетягування один одного.-стоячи спиною один до одного, штовхання один одного.-в.п. – упор на руках лежачи – партнер тримає за стопи ніг – ходьба на руках. | 1хв.15 с.3хв.10-12 р10-12р.3-4м2-3 р2 по 22м.9м. | Фронтальний методПоложення рук при ходьбі.Лікті розведені вбік, ноги в колінах на згинання.Повільне піднімання.Спину тримати рівно.Не відпускати руки партнера.Тримати рівновагу.Почергові повороти праворуч, ліворуч.По черзі правою і лівою рукою.Руки в роботі не приймають участі.Почергове виконання вправи. |
|  |  ІІ.ОСНОВНА ЧАСТИНА | 32хв |  |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10. | Ведіння м’яча по колу із переміщенням з кінця колони вперед.Теж саме з 3-4 м’ячами. Перешикування з однієї шеренги в дві.Різновид передач в парах: в зустрічному русі,зі зміною місць. ЧСС 10 с.Передачі в русі в парах від грудей, ударом м’яча в пол.. Перешикування в колону по одному.Комбінаційні дії гравців. Гра в «Стінку» з виконанням подвійного кроку зліва, справа від щита.Вихід гравця на вільне місце.Вихід гравця на захисника. Обманні рухи.Естафета з елементами баскетболу.-ведіння м’яча на швидкість.-обводка перешкод.-кидки на точність з подвійного кроку.-човниковий біг з ведінням м’яча.Рухлива гра з переміщенням гравців «Боротьба за м’яч». Навчальна гра з використанням набутих навиків у техніці гри. | 1хв.1хв.5хв.2хв.5хв.2хв.1хв.5хв.5хв.5хв. | Своєчасно виходить гравцю на отримання передачі.Передача хід на партнера.Положення рук, ніг при передачі.Рух приставним кроком.Вибір позиції захисника та гравця нападу.Обвести перешкоду, передати м’яч партнеру.Положення ніг відносно лінії.Без закидання в кошик з вільним гравцем.Слідкувати за виконанням технічних прийомів і правил гри. |
|  |  ІІІ.ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА | 3хв. |  |
| 1.2.3. | Вправи на відновлення дихання.Підведення підсумків уроку.Домашнє завдання. Правила змагань з баскетболу ЧСС за 10 с. | 1хв.1хв.1хв. |  |