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 р  10-12р.  3-4м  2-3 р  2 по 2  2м.  9м. | Фронтальний метод  Положення 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. |  |