ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЛЯ УЧЕНИКОВ 8 КЛАССА

Задачи урока:

1. Совершенствование техники броска мяча одной рукой с сопротивлением защитника.
2. Организация быстрого прорыва
3. Воспитания чувства коллективизма.

Дата проведения: 5.03.2021

Место проведения: спортивный зал школы № 212

Время проведения: 40’.

Проводящий: Бурый Александр Михайлович.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание частей урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  | Построение:  Сообщение задач урока  Ходьба:   1. На носках, руки вверх 2. На пятках, руки за голову 3. Перекатом с пятки на носок 4. В полуприсяде, руки за голову   Быстрая ходьба:  Бег:   1. С высоким подниманием бедра 2. С за хлестом голени 3. С крестным шагом правым боком 4. Тоже левым 5. Приставным шагом правым боком 6. Тоже левым   Быстрая ходьба:  Ходьба:  Перестроение «Уступ»:  ОРУ с хлопками:  И. с – основная стойка   1. Дугой влево, правая в сторону 2. Дугой вправо, левая сторону 3. стойка на носках, хлопок над головой 4. И. п.   И. п.- Стойка руки в сторону  1-поворот головы направо, хлопок спереди  2- И. п.  3- Тоже влево  4- И. п.  И. п.- стойка руки за голову  1- наклон вперед, хлопок спереди  2- И. п.  3- наклон вперед, хлопок сзади  4- И. п.  И. п.- упор сидя сзади  1- сед ноги врозь, хлопок над головой  2- И. п.  3, 4- тоже  И. п. – Сед руки на пояс  1- мах левой хлопок над ней  2- и. п  3, 4- тоже с другой ноги  И. п – стойка руки на пояс  1- выпад правой хлопок на головой  2- И. п.  3, 4- тоже с другой ноги  И. п.- О. с.  1- прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой  2- прыжок в исходное положение  3,4- тоже | 5”-10”  10”-15”  2’-2.5’  10”-15”  2.5’-3’  10”-15”  15”-20”  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз | Обратить внимание на внешний вид занимающихся.  Потянуться выше, руки прямые  Идти без перекатов  Перекат выше, руки параллельно полу  Чаще шаг  Бедро выше, чаще  За хлест чаще  С крест чаще  Выпрыгивать выше помогать руками  Короче шаг  Упражнение на восстановление  Дыхания  Потянуться выше, руки прямые  Руки прямые, поворот глубже  Наклон глубже  Выполнять под счет  Мах выше  Выпад глубже  Выполнять под счет  Выполнять под счет, прыжок выше |
|  | Построение:  1. бросок мяча одной рукой с различных точек.  2. Бросок мяча одной рукой с различных точек с пассивным сопротивлением защитника.  3. Бросок мяча одной рукой с активным сопротивлением защитника.  4. Выполнение упражнения на оценку.  Построение:  1. Выполнение передачи мяча игроку обращенного лицом в «поле», для последующей передачи мяча в отрыв.  2. Быстрое перемещение в зону противника и передача мяча для броска  3. Бросок в корзину если игрок находится для этого в более удобном положении или передача мяча игроку который находится в более удобном положении.  4. Выполнение упражнения с сопротивлением нескольких защитников  Учебная игра | 5”-10”  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  5”-10”  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  10’ | Следить за правильностью выполнения  Исправление ошибок  Следить за скоростью и точностью передачи  Скорость перемещения должна быть выше скорости защиты  Выполнение броска если нет защитников способных помешать броску |
|  | Построение  Игра «Слушай сигнал»  Ученики встают в шеренгу. Ведущий задает заранее обговоренные сигналы:  Один хлопок- сесть.  Два хлопка- встать.  Свисток- прыжок.  Ведущий подает сигналы, а игроки начинают их выполнять.  Построение  Подведение итогов  Домашнее задание | 5”-10”  5”-10”  15”-20”  15”-20” | Кто ошибается делает шаг вперед. Выигрывает тот кто набирает меньшее количество штрафов.  Обратить внимание на состояние занимающихся. Выделить самых активных. |