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 урокаХодьба: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 стойка1. 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 сторону1-поворот головы направо, хлопок спереди2- И. п.3- Тоже влево4- И. п.И. п.- стойка руки за голову1- наклон вперед, хлопок спереди2- И. п.3- наклон вперед, хлопок сзади4- И. п.И. п.- упор сидя сзади1- сед ноги врозь, хлопок над головой2- И. п.3, 4- тожеИ. п. – Сед руки на пояс1- мах левой хлопок над ней2- и. п3, 4- тоже с другой ногиИ. п – стойка руки на пояс1- выпад правой хлопок на головой 2- И. п.3, 4- тоже с другой ногиИ. п.- О. с.1- прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой2- прыжок в исходное положение3,4- тоже | 5”-10”10”-15”2’-2.5’10”-15”2.5’-3’10”-15”15”-20”4-6 раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз | Обратить внимание на внешний вид занимающихся.Потянуться выше, руки прямыеИдти без перекатовПерекат выше, руки параллельно полуЧаще шагБедро выше, чащеЗа хлест чащеС крест чащеВыпрыгивать выше помогать рукамиКороче шагУпражнение на восстановление ДыханияПотянуться выше, руки прямыеРуки прямые, поворот глубжеНаклон глубжеВыполнять под счетМах выше Выпад глубжеВыполнять под счетВыполнять 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 броска3. 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 защитниковУчебная игра | 5”-10”3-5 раз3-5 раз3-5 раз3-5 раз5”-10”3-5 раз3-5 раз3-5 раз3-5 раз10’ | Следить за правильностью выполнения Исправление ошибок Следить за скоростью и точностью передачиСкорость перемещения должна быть выше скорости защитыВыполнение броска если нет защитников способных помешать броску |
|  | ПостроениеИгра «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. |