Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Покровская средняя общеобразовательная школа № 3 - Образовательный Центр с углубленным изучением отдельных предметов»
МР «Хангаласский улус» Республики Саха (Якутия)

План-конспект урока

для учащихся 8 класса

Тема урока: Совершенствование техники ведения мяча с использованием подвижных игр.

2017-2018 учебный год

Разработал учитель физической культуры:
Кугданов Олег Валерьевич

г. Покровск, 2018

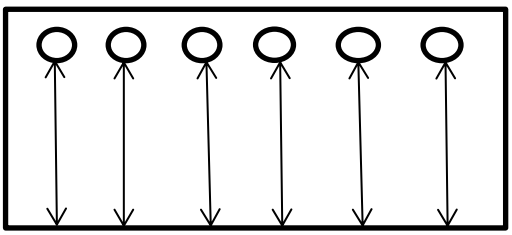
Цели: обобщить знания учащимися на уроках при изучении баскетбола

Задачи:

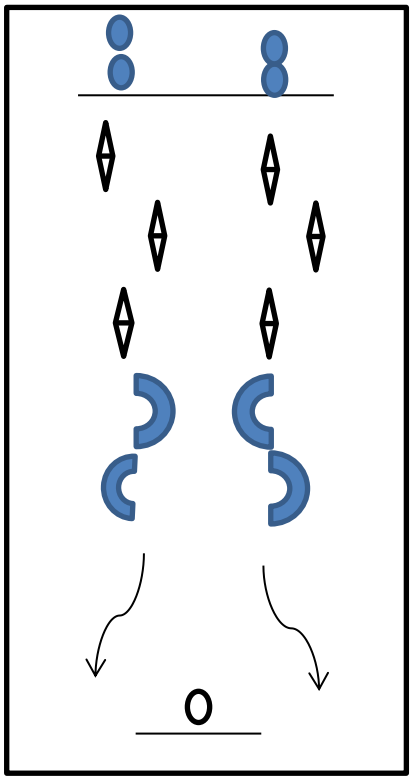
1. Закрепление техники ведения мяча
2. Совершенствование броска мяча в кольцо
3. Развитие таких качеств как: внимание, быстроты и ловкости.

Инвентарь: Баскетбольные мячи, манишки, конусы, барьеры.

Составитель: Кугданов Олег Валерьевич.

№	Часть урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
1	**Подготовительная** Построение, сообщение задач урока. ОРУ с мячом в движении и специальные упражнения: 1. Мяч перед грудью, локти в сторону. Руки сжимают мяч с боку. Перекатывать мяч с ладони на пальцы. 2. Мяч перед грудью, локти в сторону. Руки сжимают мяч сверху. Перекатывать мяч запястьями. От себя и на себя. 3. Руки в стороны. Мяч на правой руке. Переброска мяча из руки в руку над головой, сжимая свободную кисть в кулак. 4. Мяч перед собой на вытянутые руки. Попеременное отведение рук назад с мячом. 5. Мяч перед собой на вытянутых руках. На каждый шаг наклон вперед. 6. На каждый шаг выпад вперед с переносом мяча между ног. Построение на боковой линии. Беговые и прыжковые упражнения с мячом до противоположной стороны, обратно легким бегом: 1. Бег с захлестыванием голени назад. 2. Бег с высоким подниманием бедра.	10-12 мин. 6-8 раз. 6-8 раз. 5-6 раз. 5-6 раз. 5-6 раз. 5-6 раз. 2 повтора 2 повтора	Измерение ЧСС за 10 сек. Двумя пальцами на запястье. Затем умножить на 6. Запомнить данные. Мячи в руках. С места набор дистанции 3 шага. Пальцы должны быть прижаты. Следить за тем, чтоб не сгибали локоть. Смотреть на мяч. Руки прямые. Касаться мяча до пола. Ноги прямые. Выпад глубокий  Мяч за головой. Следить за частотой движения. Мяч в согнутых руках перед грудью. Мяч внизу перед собой.

	3. Бег с подъемом голени вверх. 4. Подбрасывать мяч вверх вперед, шаг-прыжок вверх. Имитация подбора мяча. Упражнение на восстановление дыхания.	1 раз. 1 минута	Учитывать высоту. Мяч ловить прямыми руками. Не ждать когда упадет сам.
2	**Основная** 1. Игра «Молекулы». Игра развивает быстроту реакции. Учит быстро мыслить в нестандартной ситуации. С цветными карточками По звуку С помощью детей. 2. Упражнения на восстановление дыхания 3. Игра «Колдун». Игра развивает координацию и реакцию. 4. Игра «Сам за себя». Игра на развитие периферическое зрение, координацию, реакцию.	2 минуты. 1 минута. 3 минуты 3 минуты.	По команде учителя, ученики разбегаются с ведением мяча по площадке. По команде учителя «Молекула 4, 5, 2 и т.д.», ученики должны собраться в группу в количестве названной учителем. Сбор в группу также с ведением. Привести интересные факты об баскетболе. Самый высокий игрок за всю историю баскетбола? – Игрок сборной Ливии – Сулейман Али (рост-245 см). Какое самое максимальное количество очков набранных одним игроком за игру? Игрок NBA Уилт Чемберлен за 1 игру набрал 100 очков. Водящий – учащийся (хорошо владеющий ведением мяча), одевает манишку. Все игроки двигаются с ведением мяча по залу; кого водящий осалит, принимает и.п., ноги врозь, мяч над головой. Если партнер выполняет перевод мяча под ногами осаленого игрока, он его освобождает. Выигрывают те, кто ни разу не будет осален «Колдуном». По команде учителя, ученики разбегаются в рассыпную. Ведя мяч, ученики должны выбить мяч у соперника, одновременно защищая свой. Тот игрок, у которого выбили мяч, может начать игру, после того как выполнит бросок в кольцо (попадание обязательно). Игрок который сделает двойное ведение, получает наказание в виде 20 прыжков.

	5. Эстафета «Разведка» **А.** След в след. Ученики проходят с ведением мяча по меткам. **Б.** Перевод мяча по арками. **В.** Обводка стоек. **Г.** Бросок в кольцо		
3	**Заключительная** Измерение ЧСС за 10 сек. Подведение итогов урока. Отметить отличившихся учеников	2 минуты.	В покое у детей: 70-80 уд/мин. Низкая нагрузка: 100-130 уд/мин Средняя нагрузка: 130-150 уд/мин Высокая нагрузка: 150-180 уд/мин Максимальная нагрузка: св 180 уд/мин.