

План-конспект **открытого урока по физической культуре**

Раздел: баскетбол (8 класс)

Тема урока: Совершенствование технических и тактических действий в баскетболе

Автор: *Пермяков Антон Алексеевич*

учитель

МОУ «Лицей № 26»

г. Подольск

9 ноября 2015 года

МОУ «Лицей № 26»

г. Подольск

План-конспект урока по баскетболу в 8 классе

Тема урока: Совершенствование технических и тактических действий в баскетболе.

Задачи урока:

1. **Образовательные:** обучение технике ловли и передачи мяча на месте и в движении, технике перемещений, остановке прыжком, поворотам, передаче с отскоком.

2. **Задачи развития:** развитие координации, силы, внимания, быстроты, повышение функциональных возможностей организма.
3. **Воспитательные:** воспитание трудолюбия, коллективизма, активности.

Тип урока: обучающий.

Метод проведения: групповой, индивидуальный, поточный, игровой, фронтальный (с элементами круговой тренировки).

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, стойки.

Время проведения: 8:00 – 8:45.

Учитель: Пермяков Антон Алексеевич

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
1	2	3	4
I	Вводно-подготовительная	11 мин.	
	1. Построение, сообщение задач	1 мин.	Обратить внимание на форму, обувь.
	2. Техника безопасности и правила игры в стритбол.	1 мин.	Напомнить: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Как ловить мяч; ➤ Как вести себя во время игр ➤ Не толкаться, не ставить подножки, быть внимательным.
	3. Ходьба: 1) на носках; 2) на пятках; 3) ходьба -> остановка прыжком -> ходьба	20с. 20с. 20с.	Следить за осанкой.
	4. Бег равномерный 1) лицом вперед; 2) приставными шагами; 3) с захлестыванием голени назад; 4) на носках; 5) спиной вперед; 6) бег -> остановка прыжком -> бег	1 мин. 20с. 20с. 20с. 20с. 20с.	Следить за работой стоп, сгибанием коленных и тазобедренных суставов при остановке и повороте.
	5. О.Р.У.	5 мин.	Перестроить в 3 шеренги.
II	Основная	25 мин	
	1. Подвижная игра «Салки с мячом».	3 мин.	
	2. Передачи мяча в парах на месте: 1) двумя руками от груди; 2) правой рукой от плеча; 3) левой рукой.	1 мин. 30с. 30с.	Класс перестроить в 2 шеренги в своих парах с одним мячом на двоих учеников.
	3. Ведение мяча с обводкой пассивного защитника	2 мин.	В одну сторону правой рукой, в другую – левой. Остановка прыжком с поворотом и передачей двумя руками от груди с отскоком от пола.
	4. Обводка пассивного защитника по кругу.	3 мин.	Первые номера обводят, а вторые перестраиваются через одного на 2 шага вперед (затем наоборот).
	5. Ведение, 2 шага, бросок	3 мин.	Правая колонна с мячами, из левой – подбирают.

	одной рукой сверху: 1) с правой стороны 2) с левой стороны		Упр. выполняется в 2 кольца на разных половинах – девочки и мальчики.
	6. Учебная игра в мини-баскетбол на одной половине (стритбол 3х3): - 4 игры по 3 мин. - 5 передач = +1 очко	12 мин.	Играют сначала девочки, а мальчики выполняют О.Ф.П. (потом смена): 1) пресс 3х10 дев. 3х15 мал. 2) скакалка 3мин.-200 раз (следить за техникой прыжков)
III	Заключительная	4 мин.	
	1. Построение, игра на внимание со словом «Класс»	2 мин.	За нарушение 1 шаг вперед, кто сделал 3 шага – 10 приседаний.
	2. Подведение итогов урока, выставление оценок, организованный уход в раздевалку.	2 мин.	