

Климук Лариса Михайловна

Государственное бюджетное образовательное учреждение г. Москвы

«Школа № 1191»

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА
«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКА ОДНОЙ РУКОЙ
ОТ ПЛЕЧА В ДВИЖЕНИИ. РАЗУЧИВАНИЕ ГРУППОВЫХ
ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ»

Цель урока: «Совершенствовать технику броска мяча одной рукой от плеча в движении. Разучить групповые тактические действия в защите».

Задачи урока:

Образовательная: Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в движении. Разучивание групповых тактических действий в защите.

Оздоровительная: Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств.

Воспитательная: Воспитание чувства коллективизма и согласованности в учебной игре.

Развивающая: Развитие творческих способностей обучающихся, умение мыслить самостоятельно.

Тип урока: комбинированный.

Время и место проведения: 45 мин, спортивный зал.

Спортивный инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи, стойки, свисток, цветные накидки.



Ход урока

Вводно-подготовительная часть (10-12 мин.)

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение темы урока. Постановка задач урока. Воспитывать правильную осанку во время строевых упражнений.

Проверить пульс перед началом движения. Ходьба.

Перестроение из одной колонны в 2-е в движении. Бег: с изменением движения, приставными и скрестными шагами (левым, правым боком), с ускорением, спиной вперед. ОРУ в движении. Проверить пульс после разминки. Передачи баскетбольного мяча в парах на месте и в движении: двумя руками от груди, от одной рукой от плеча по высокой траектории. (Следить за дистанцией и соблюдением техники безопасности).

Общеразвивающие упражнения в движении с баскетбольными мячами. Ведение мяча: по прямой, «змейкой», спиной вперед, правым, левым боком. Обратить внимание на правильную стойку учащихся, на соблюдение дистанции. Обратить внимание на степень активности учащихся. Побудить к большей активности пассивных ребят.

Основная часть (30-32 мин.)

I. Разучивание групповых тактических действий в защите

Сообщение кратких теоретических сведений о способах защиты. (Индивидуальные, групповые, командные.)

Изучение действий при численном перевесе нападающих 2х3; 3х4.

Объяснение групповых тактических действий при численном преимуществе нападающих 2х3. Индивидуально объяснить тактические действия затрудняющимся учащимся. Практическое опробование задания. Объяснение групповых тактических действий 3х4. Соревнование между группами. Каждая группа из 7 чел. – 1 команда. Защитники данной команды должны не дать забить мяч другой команды. Затем – смена ролей. Проигравшая команда выполняет штрафное задание. Выполнение задания 3 защитника против



4 нападающих. Защитники и нападающие (в жилетах разного цвета) меняются ролями через 30-40 сек.

II. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в движении

Продемонстрировать выполнение приёма «бросок одной рукой от плеча в движении». Обратит внимание занимающихся на скоординированную работу рук и ног, на вынос руки в конечной фазе броска.

Отработать технику броска одной рукой от плеча в движении.

Объяснить задание учащимся, обратив внимание на правила техники безопасности во время выполнения упражнения. Расположение – в 2 колонны по направлению к щитам в противоположных концах зала. Дистанция между выполняющими задание – 3-5 м.

Задание:

1) Ведение мяча, передача партнёру, подбор мяча с его руки, бросок по кольцу. Партнёр располагается в 4 – 5 м от кольца на линии трапеции.

2) Ведение мяча с броском по кольцу. Развивать реакцию, ловкость учащихся. Развивать координацию, скоростно-силовые качества учащихся.

3) То же, но перед броском по кольцу - подбросить мяч. Мяч ловить под правую ногу. Возвращение назад – с ускорением (менять направление движения – лицом вперёд, спиной вперёд). После нескольких упражнений проверить пульс у 2-3 учащихся.

4) То же, но мяч подбрасывает партнёр, находящийся на линии трапеции в 4 – 5 м. от кольца. Обратит внимание занимающихся на правильный вынос руки во время броска. Повторить эти упражнения, расположив учащихся в колоннах слева от щита (все делать под левую ногу).

5) Ведение мяча, бросок по кольцу после ведения – с закрытыми глазами. Упражнение служит для закрепления пройденного материала в игровой обстановке.



б) Соревнование между колоннами на точность и правильность выполнения броска одной рукой от плеча в движении (в разных концах спортивного зала – одновременно начинать и на определенное количество времени).

Заключительная часть (2-3 мин)

Построение. Упражнения на релаксацию. Подведение итогов урока. Замечания по уроку. Задание на дом (сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 2-3 подхода по 10-15 раз).

