

План-конспект уроку фізичної культури для учнів 8 класу.

Тема уроку: урок баскетбол.

Завдання уроку:

- 1) Вчити захисні стійки баскетболіста.
- 2) Розвивати в учнів координаційні здібності під час виконання кидку однією рукою зверху в русі після ведення.
- 3) Виховувати почуття згуртованості, жаги до перемоги, під час проведення навчальної гри.

Місце проведення: спортмайданчик (спортивний зал).

Інвентар: свисток, баскетбольні м'ячі.

№ п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I.	ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА	15'	
	1. Шикування.	30''	Звернути увагу на форму та фізичний стан учнів.
	2. Повідомлення завдань уроку.	30''	
	3. Стрйові вправи: Повороти наліво, направо, кругом.	15''	Розповісти учням завдання уроку. Стежити за чіткістю виконання поворотів.
	4. Моніторинг самопочуття.	15''	Стежити за зовнішніми проявами самопочуття учнів.
	5. ЗРВ в русі:	7'30''	
		2'	
	1) Ходьба:		
		25''	Спина повинна бути рівною, голова прямо. Руки тримати на поясі, спину тримати рівною, якомога вище
	а) На носках;		

		25''	піднятися на носках. Руки тримати за головою, спина повинна бути рівною, йти тільки на п'ятках, не ступаючи на всю ступню.
	b) На п'ятках;	25''	Руки тримати на поясі, спина повинна бути рівною, голова прямо.
	c) На зовнішній стороні стопи;	25''	Руки тримати на поясі, спина повинна бути рівною, голова прямо.
	d) На внутрішній стороні стопи;	20''	Руки тримати на поясі, спина повинна бути рівною, голова прямо.
	e) З перекатами з п'ятки на носок.	4'30''	Руки тримати на поясі, спина повинна бути рівною, голова прямо.
	2) Біг:		Стежити за дистанцією між учнями,
		40''	положенням рук, постановкою ноги з п'ятки на носок.
			Стежити за дистанцією між учнями,
	a) Помірний;	40''	положенням рук.
			Стежити за дистанцією між учнями.
	b) Спиною вперед;	40''	Спина рівно, тулуб трохи нахилений вперед.
			Спина рівно, якомога частіше робити кроки.
	c) Із закиданням гомілки;	40''	
		40''	

	d) Із високим підніманням стегна; e) Схресний правим боком; f) Схресний лівим боком; g) Помірний. 3) Ходьба: a) Відновлення дихання. 6. ЗРВ на місці: I. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Рах. 1. Нахил голови вперед. 2. В.п. 3. Нахил голови назад. 4. В.п. 5. Нахил голови вліво. 6. В.п. 7. Нахил голови вправо. 8. В.п. II. В.п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. Рах. 1-3. Колові рухи плечовими суглобами вперед. 4. В.п. 5-7. Колові рухи плечовими суглобами назад. 8. В.п.	30" 1' 1' 5' 4р. 4р. 4р. 4р.	Стежити за дистанцією між учнями. Стежити за дистанцією між учнями. Стежити за дистанцією між учнями, тулуб трохи нахилений вперед. Стежити за чіткістю виконання вправ. Піднімаючи руки вгору – вдих, опускаючи вниз – видих. Стежити за чіткістю виконання вправ. Нахили головою виконувати в помірному темпі. Колові рухи виконувати з широкою амплітудою. При виконанні нахилу спини тримати рівно.
--	---	--	--

	III. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Рах. 1. Нахил. 2. Нахил назад. 3. Нахил вліво. 4. Нахил вправо. IV. В.п. – широка стійка ноги нарізно, руки на поясі. Рах. 1. Нахил до правої. 2. Нахил. 3. Нахил до лівої. 4. В.п. V. В.п. – Стійка ноги нарізно, руки на пояс. Рах. 1-3. Пружні випади на праву. 4. В.п. 5-7. Пружні випади на ліву. 8. В.п. VI. В.п. – Вузька стійка ноги нарізно, руки на колінах. Рах. 1-3 Колові оберти колінними суглобами в праву сторону. 4. В.п. 5-7. Колові оберти колінними суглобами в ліву сторону. 8. В.п. VII. В.п. – О.С. 10 стрибків на обох ногах. VIII. В.п. – О.С. Ходьба на місці на відновлення дихання.	4р. 4р. 1р. 1'	Ноги в колінних суглобах повинні бути рівними. Випади робити якомога глибшими, спину тримати рівно. Оберти колінними суглобами виконувати в помірному темпі. Стежити за чіткістю виконання вправ. Учні крокують на місці, відновлюючи дихання після стрибкових вправ.
II.	ОСНОВНА ЧАСТИНА 1) <i>Стійка захисника, який "утримує" гравця з м'ячем:</i> ноги напівзігнуті, маса тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, тулуб трохи нахилений уперед. Руки ледь зігнуті у ліктях і розведені. <i>Стійка захисника, який перешкоджає кидку</i>	27' 6'	Помилки: -прямі ноги; -рівний тулуб; -маса тіла розподілена не рівномірно, а на одну ногу.

	Необхідно зробити крок та випад уперед однією ногою у бік нападника, який готується до кидка. Одночасно підняти одну руку догори-вперед (щоб випередити кидок, що готується), другу руку - вбік-донизу (перешкоджаючи веденню м'яча у небезпечному напрямку), намагаючись перешкодити кидку м'яча. 2) <i>Кидок однією рукою зверху в русі після ведення</i> застосовується для атаки корзини з близьких відстаней за умови проходу до щита з веденням м'яча. Виконуючи кидок правою рукою, гравець ловить м'яч з кроком однойменної ноги. Потім виконує крок лівою і, відштовхнувшись нею, стрибає вгору. Під час другого кроку і стрибка, м'яч виноситься вгору і перекладається на руку, що здійснює кидок. У найвищій точці в роботу включається кисть, направляючи м'яч у корзину. 3) <i>Кидок однією рукою в стрибку</i> основний засіб нападу із середніх та дальніх відстаней. Зловивши м'яч, необхідно зробити довгий крок однією ногою, а потім приставити до неї другу, трохи присівши, готуючись до стрибка. Одночасно із стрибком обидві	5' 6'	Результат кидків будь-яким способом залежить від узгоджених дій усіх частин тіла, що закінчуються активним рухом кисті руки. Не дозволяється робити більше двох кроків. Обов'язково робити стрибок під час кидку, руку виносити вгору, а не вперед; Завершувати кидок активним рухом кисті.
--	---	---------------------	---

	руки з м'ячем піднімаються вперед-вгору, м'яч перекладається в одну руку. У найвищій точці стрибка, випрямляючи руку в ліктьовому суглобі, рухом кистей і пальців здійснюється кидок 4) Навчальна гра в баскетбол.	10'	Вчитель судить начальну гру.
III.	ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА 1) Приведення організму учнів у відносно спокійний стан за допомогою ходиби. 2) Шикування; 3) Підведення підсумків уроку; 4) Домашнє завдання: 5) Організований вихід з залу.	3' 1' 20'' 20'' 20'' 1'	Ходьба по залу, піднімаючи руки вгору-вдих; опускаючи вниз-видих. Зовнішні ознаки втоми. Оцінювання учнів, виділення кращих. Присідання: -хлопці 40р.; -дівчата 30р. Діти один за одним йдуть до роздягальні.