

Урок фізичної культури 8-й клас

Тема: «Баскетбол»

Завдання:

- 1) Сприяти розвитку швидкості та витривалості
- 2) Розучити відбивання м'яча захисником під час кидка у кошик, накривання м'яча під час кидка у кошик.
- 3) Удосконалювати штрафний кидок

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар: секундомір, баскетбольні м'ячі.

№	п/п	Зміст навчального матеріалу Дозування		
Організаційно-методичні вказівки				
І. Підготовча частина (12 хв)				
1.	Шикування за рівнем фізичної підготовленості	боці, руки за боці, спиною хватом за лікті;	30 с	
2.	Привітання, рапорт, повідомлення, завдань уроку	те ж на внутрішньому боці	1 хв	
3.	Вимірювання чи за 30 с	швидка ходьба	30 с	
4.	Стройові вправи: перешикуватися з одної колони в дві та три		2 хв	
5.	Ходьба: ходьба на пальчиках, руки за спиною хватом за лікті;		2 хв	

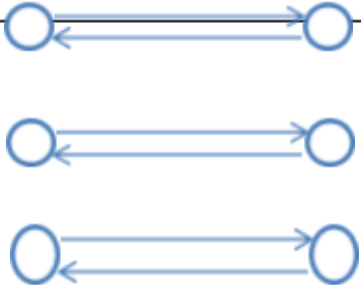
ходьба перекатом,
руки за спиною
хватам за лікті;
на зовнішньому

В одну шеренгу

Норма 80-100
уларів за
хвилину

Слідкувати за
дистанцією
між учнями

Фронтальний
метод у колоні по
одному, дистанція
- 2 кроки, тримати
поставу, дихати
вільно

6.	Б	положення рук	3 хв
	і г : " з м і й к о	3. Колові оберти руками з підскоками 4. Нахили праворуч, ліворуч, уперед, назад 5. Ходьба випадами з	
7.	ю " ; зі зміною швидкості по звуковому сигналу; приставним и кроками правим, лівим боком; із вистрибува нням до баскетбольн ого щита; спиною вперед Загально розвиваючі вправи в русі	поворотом тулуба праворуч, ліворуч 6. Ходьба в повному присіді	3хв 5-6 разів 5-6 разів 5-6 разів 5-6 разів
			20 м
	1. Вправа - руки на поясі. Нахили голови ліворуч, праворуч 2. Вправа - права рука вгору, ліва вниз. На кожен рахунок зміна		

Темп повільний

П'яткою не
торкатися підлоги

Стежити за
дистанцією

Плечі не
відхиляти назад

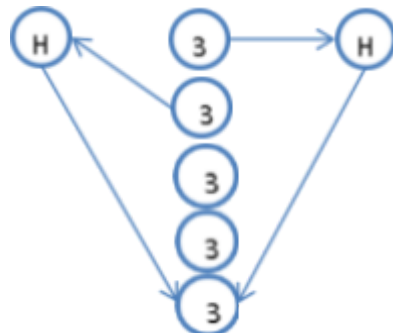
Випади глибокі,
спина рівна

1

Вправи для розвитку
швидкості і витривалості:
"човниковий біг" 4х9м;
трибки зі скакалкою

Ос

Н
О
В
Н
А
Ч
А
С
Т
И
Н
А
2
5
Х
В
5
Х
В

	Вимірювання часу	30 с	Показ,
2.	Вибивання м'яча у стрибку під час кидка. Учні розташовуються в одну колону навпроти кошика на відстані 3-4-х кроків. Двоє учнів із групи перебувають праворуч та ліворуч від кошика на відстані 1-2-х кроків, імітуючи кидок у кільце. Учні по черзі імітують вибивання м'яча у гравця ліворуч і праворуч. Після виконання 5-6 спроб міняються місцями	виконання вправи 5 хв	Кошик 
3.	Накривання м'яча у стрибку під час кидка. Учні розташовуються в одну колону навпроти кошика на відстані 3-4-х кроків. Двоє учнів з групи перебувають праворуч та ліворуч від кошика на відстані 1-2-х кроків, імітуючи кидок у кільце. Учні з колони по черзі імітують накривання м'яча у гравця ліворуч та праворуч. Після виконання 5-6 спроб міняються місцями.	Показ, виконання вправи 5 хв	Показ, виконання вправи

4.	Штрафний кидок. Хлопці діляться на дві групи і кидають в кільце від лінії штрафного кидка. Дівчата в цей час виконують підтягування у висі лежачи. Потім міняються: хлопці виконують підтягування у висі, дівчата штрафний кидок.	5 хв	Показ правильної техніки. Рахувати кількість попадань
5.	Гра "Боротьба за м'яч". Дві команди довільно розташовані на майданчику, у одного з гравців м'яч за сигналом учні намагаються якомога швидше виконати 5-10 передач поміж своїми гравцями	5 хв	З м'ячем не можна пересуватися, гравці повинні активно переуватися від захисту. Можна ускладнювати
Заклучна частина 5 хв			
1.	Шикування в одну шеренгу 2.	30	
	Вправи для очей 1.Щільно заплющити очі і розслабитись, уявити щось приємне. 2. Інтенсивно заплющувати і розплющувати очі.	с 1,5 хв	Шия та плечі максимально розслаблені

	3. Вправа "Близько-далеко" або "Робота очей на відстані". Учні дивляться на невеликий предмет на рівні очей. Потім від обраного предмета треба провести уявну пряму лінію і спрямувати свій погляд далеко		Треба фіксувати фінальну точку кожного руху на кілька секунд
3.	вперед, намагаючись	2 хв	
4.	побачити	30 с	
5.	максимально далеко розташовані	30 с	

предмети.

Підбиття
підсумку уроку,
оцінювання

Вимірювання час
за 30 с

Домашнє
завдання

Присідання -
3х30 разів (спец.
група - 3х10,
підготовча 3х15)