План – конспект урока 8 кл.

Тема урока: Техника ловли и передачи мяча, индивидуальной защиты.

Цель урока: 1. Обучение технике: ловли, передачи с пассивным сопротивлением защитника, ведения мяча в движении. Вырывание, выбивание, перехват мяча. 2. Развитие координации, силы, скоростно-силовых качеств, связной речи во время организационных моментов. 3. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, чувства товарищества.

Оборудование: набивные мячи (вес 2 кг), баскетбольные мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  урока. | Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| 1. Вводная часть 10 мин | 1. Построение, сообщение задач.  2. Упражнение на внимание «Карлики и великаны».  3. Ходьба:  1) на носках;  2) на пятках (перекат стопы с пятки на носок);  3) спиной вперед.  4. Бег:  1) лицом вперед;  2) спиной вперед;  3) правым боком вперед;  4) левым боком вперед. | 1 мин  1 мин  3 мин  5 мин | Приветствие, сообщение задач урока.  По команде «Карлики!» ученики принимают положение упор присев. «Великаны!»-основная стойка, руки вверх.  При ходьбе обратить внимание на осанку: спина прямая, плечи отведены назад, голова приподнята. |
| 2. Основная часть 30 мин. | 1. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.  а) техника безопасности работы с набивными мячами.  б)Объяснение.  в) Выполнение упражнений учениками.  2. Ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника.  3. Вырывание, выбивание мяча. Игра в парах: «Выбывание»  4. Перехват мяча:  1) передачи мяча в стену;  а) защитник располагается сбоку нападающего;  б) защитник располагается сзади нападающего;  2. передачи мяча в парах, защитник сбоку линии передачи; | 8 мин  7 мин  5 мин  10 мин | Упражнения выполняют в парах.  1.Стоя лицом друг к другу, мяч впереди на выпрямленных руках. Один партнер удерживает мяч, другой вырывает его из рук.  2.Стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч. Передать мяч партнеру между ног, а принять от него сверху.  3.Исходное положение то же. Передача слева, прием справа.  4.Встать напротив друг друга на расстоянии 5 – 7 шагов. Броски мяча партнеру: а) из-за головы; б) от груди; в) снизу в наклоне; г) через себя, стоя спиной к партнеру; д) стоя лицом к партнеру, бросить мяч из-за спины.  Упражнение выполняют в парах: ученик ведет мяч, соперник бежит спиной вперед, пытается пассивно отобрать мяч.  Упражнения выполняют в парах: каждый ученик ведет мяч, одновременно пытаясь выбить мяч у другого ученика. Другой ученик делает то же самое.  Обратить внимание на выбор момента для перехвата готовность ног для рывка и готовность рук и кистей для ловли мяча |
| 3. Закл. часть 5 мин. | 1. Штрафные броски  2. Построение, подведение итогов  3. Домашнее задание: отжимание от пола 4х10-20 раз | 3 мин  1 мин.  1 мин. |  |
| Словарь к уроку: вести мяч, вырывать мяч, выбивать мяч, перехватывать мяч. | | | |