**План – конспект урок физической культуры в 7 классе**

**Раздел:** Баскетбол.

**Тема:** Техника выбивания и вырывания мяча.

**Задачи:**

1. Обучение технике выбивания и вырывания.
2. Совершенствование техники броска с места одной рукой от головы у юношей и двумя руками от головы у девушек после ведения мяча.
3. Развитие скоростно – силовых качеств у юношей и девушек.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Доз-ка** | **Организационные указание** | **Методические указания** |
| **Основная часть (27 мин)** | Расчёт на 1-2Построение класса в две колонны | 1,5` | Чёткость в расчёте. | Указать направление колонны. |
| Упражнение: **Вырывание** |
| 1. Построение парами, лицом друг к другу
 | 4` | Один владеет мячом, другой стоит напротив, подходит, захватывает мяч и вырывает указанным способом | 1. Захват мяча глубже двумя руками, вырывать к себе с поворотом туловища, мяч поворачивать вокруг горизонтальной оси (показ), 6 повторений
 |
| 1. Построение то же
 | 4` | Первый выполняет повороты с мячом, второй вырывает мяч | 1. Выбрать нужный момент для захвата мяча (показ), 6 повторений
 |
| Упражнение: **Выбивание** |
| 1. У стоящего игрока с мячом в руках
 | 3` | Построение вдоль боковой линии баскетбольной площадки | Дистанция ≈ 1 метр |
| 1. Построение парами лицом друг к другу
 | 4` | Один игрок держит мяч, другой выбивает мяч из рук игрока, указанным способом | Выбивание, осуществляется движением кисти с плотно прижатыми пальцами |
| 1. Построение парами лицом друг к другу, по сигналу пара начинает передвижение
 | 2,5` | Передвижение парами вдоль площадки. Владелец мяча, перемещает и укрывает его, второй выбивает | Определить нужный момент для выбивания и выбить мяч (показ) Дистанция ≈ 2 метра |
| Деление класса на 5 групп: |
| Бросок в кольцо двумя руками сверху в прыжке, после остановки | 6` | Учащиеся работают по группам, под кольцами | Обратить внимание на ведение мяча, остановку, прыжок. Руки над головой, больше вверх, чем вперёд.Разгибание в локтевых суставах и захлёстывающее движение кистями (показ) |
| Прыжки на скакалках | 2` | По группам, индивидуально | Прыжки выполняются на обеих ногах, максимальное количество раз, 1 подход |
| **Заключительная часть (3 мин)** | Медленный бег |  | По залу в колонне | Спина прямая, |
| Ходьба |  | По залу в колонне | Спина прямая, |
| Упражнение на восстановление дыхания |  | Соблюдать дистанцию | На раз – руки вверх, на два - вниз |
| Построение |  | Соблюдать дисциплину |  |
| Подведение итогов |  |  |  |
| **Домашнее задание:**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, у юношейПрыжки на скакалке у девушек |  |  | Организованный уход из зала |