**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 7КЛАССЕ.**

**Тема урока: «Совершенствовать технические действия в баскетболе»**

**Дата:**22октября 2014года

**Преподаватель**: Солдаткина Оксана Сергеевна, учитель физической культуры

**Продолжительность**:45мин

**Оборудование, инвентарь**: баскетбольные мячи, свисток,стойки-фишки-8шт,музыкальный центр, компьютер, проектор ,экран.

**Цель урока:**

-Способствовать развитию и совершенствованию двигательных качеств ребенка

-Воспитание интереса к спортивной игре «Баскетбол» с помощью уроков физической культуры, а также содействие всестороннему развитию ребенка.

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

-Совершенствовать технику ведения мяча правой и левой рукой;

-Совершенствовать технику выполнения передачи и ловли мяча двумя руками от груди;

-Совершенствовать игровые навыки в эстафетах с ведением мяча, броском в корзину;

-Закрепить навык ведения мяча с изменением направления и скорости движения;

-Развитие двигательных качеств- быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.

**Оздоровительные:**

-Содействовать формированию навыков здорового образа жизни.

-Содействовать формированию правильной осанки с помощью ОРУ

**Воспитательные:**

-Воспитание морально-волевых качеств: смелости, решительности, чувства ответственности за команду;

-Содействовать развитию психических процессов (представления, мышления, памяти).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  №1 | Содержание**Подготовительная часть**-построение ,приветствие-сообщение задач урокаХодьба:-на носках ,руки на поясе-на пятках, руки в стороны-в полуприседе ,руки за спинойБег:-По периметру зала-Противоходом-По свистку -ускорение с партнеромОРУ в движении-прыжки правым. левым боком,-С захлестыванием голени, спиной-Скрестным шагом правым ,левым боком-Подскоки с круговыми движениями рук-прыжки на правой ,левой ноге-многоскоки, прыжки на 2ногахУпражнения на восстановления дыхания1-4-медленный вдох5-8-выдохУпражнения для верхнего плечевого поясаРуки на плечах ,вращение вперед, назадКруговые движения рукамиУпражнения для кистей рукПовторение правил техники безопасности во время выполнения упражнений(с использованием ИКТ)Перестроение в 2 шеренги**Основная часть** | Дозировк15мин2 мин2 мин3 мин5 мин3 мин**25мин** | Методические указанияФронтальный способ организации«Класс! Равняйсь! Смирно!Здравствуйте, ребята!». Проверка наличия спортивной формы , выявление освобожденных.«Сегодня на уроке: Совершенствуем технику ведения мяча , передач и ловли мяча, закрепим навык ведения мяча с изменением направления и скорости движения»Поточный метод организацииПри ходьбе спину держать прямо, плечи расправленыВо время бега не обгонять, из строя не выходитьДистанция 1метрУпражнения выполнять противоходом по залуСледить за четкостью выполнения упражнений ,соблюдению дистанции«Шагом марш! Молодцы! Отдохнем немного.»Упражнения выполнять на 4 счетаВыполнять в ходьбе Работа по отделениям(по рассказу и показу)«Налево в колонну по 2 марш!  |
| 2 | Закрепление и совершенствование ранее изученных действий.-Передача мяча партнеру спиной друг к другу в левую, правую стороны-Передача мяча от груди поочередно в разную сторону-Передача мяча под ногами ,над головой-Упражнение на сопротивление1**.Совершенствование передачи и ловли мяча 2руками от груди**2**.Совершенствовать ведение мяча с последующей передачей партнеру**-Передача мяча от груди 2 руками-Передача мяча от груди с отскоком об пол-Передача мяча от плеча правой ,левой рукой-Ведение мяча правой, левой рукой-Ведение мяча попеременно правой и левой рукой-Ведение мяча с низким отскоком мячаВыполнить ведение мяча в колоннеВедение мяча попеременно правой и левой рукойПерестроение в 2 колонны**3.Совершенствовать игровые навыки в эстафетах с ведением мяча, броском в корзину**-Ведение до фишки и обратно-Ведение мяча ,передача мяча партнеру-ведение мяча вокруг фишек-Ведение ,передача мяча в стену, ловля мяча ,ведение, передача партнеруПерестроение во встречные колонны-Броски мяча в кольцо с места-Броски мяча в кольцо после ведения**Заключительная часть**Построение в одну шеренгу.Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания**Тест опрос** «Баскетбольная викторина»(с использованием ИКТ)**Построение, подведение итогов урока.****Домашнее задание:**-Повторить правила игры-Отжимания(10-15раз)-Прыжки из приседа в присед (10-15раз)**Прощание .Организованный уход из зала.** | Выполнять по 5-7раз10-15 передачПо 8-10 передач2 раза7 -8 мин5мин2 мин | Дистанция 1метр, при выполнении упражнений сначала выполняет одна шеренга задания, затем меняются, выполняет другая.Следить за четкостью выполнения упражненийОбратить внимание на положение пальцев на мячеАмортизировать движение рук и ног при ловле мячаВыполнять передачу мяча в шаге после веденияБыть внимательным соблюдать технику безопасностиВыполнять передачу мяча после ведения.Игроки с мячом ведут мяч и попеременно обводят игроков другой команды, каждый раз меняя руку. Команда обводится «8-кой».Затем выполняет другая шеренга.Смыкание в 2 колонныУбрать мячиВыполнять ведение мяча удобным произвольным способомПередачу выполнять произвольным способом, если нет заданного способа передачПо распоряжению учителя перестроение на разные баскетбольные кольца.Выполнять броски мяча по одной попытке, передавать мяч другому.Фронтальный способ организацииУченики отвечают на вопросы«В одну шеренгу становись !Ребята вы все молодцы! Все постарались и хорошо поработали на уроке. Самое главное ,что вы научились выполнять правильно передачи мяча(от груди ,с отскоком об пол ,от плеча, выполнять ведения мяча разными способами и проверили свои умения в эстафетах).Отметить Ребят кто справился с заданиями«Урок закончен. До свидания! Налево в раздевалку шагом марш!» |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |