**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 урока  Ходьба:  -на носках ,руки на поясе  -на пятках, руки в стороны  -в полуприседе ,руки за спиной  Бег:  -По периметру зала  -Противоходом  -По свистку -ускорение с партнером  ОРУ 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 2ногах  Упражнения на восстановления дыхания  1-4-медленный вдох  5-8-выдох  Упражнения для верхнего плечевого пояса  Руки на плечах ,вращение вперед, назад  Круговые движения руками  Упражнения для кистей рук  Повторение правил техники безопасности во время выполнения упражнений  (с использованием ИКТ)  Перестроение в 2 шеренги  **Основная часть** | | Дозировк  15мин  2 мин  2 мин  3 мин  5 мин  3 мин  **25мин** | Методические указания  Фронтальный 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 организации  При ходьбе спину держать прямо, плечи расправлены  Во время бега не обгонять, из строя не выходить  Дистанция 1метр  Упражнения выполнять противоходом по залу  Следить за четкостью выполнения упражнений ,соблюдению дистанции  «Шагом марш! Молодцы! Отдохнем немного.»  Упражнения выполнять на 4 счета  Выполнять 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 сопротивление  1**.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 мяча  Выполнить ведение мяча в колонне  Ведение мяча попеременно правой и левой рукой  Перестроение 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 партнеру  Перестроение 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 5-7раз  10-15 передач  По 8-10 передач  2 раза  7 -8 мин  5мин  2 мин | | Дистанция 1метр, при выполнении упражнений сначала выполняет одна шеренга задания, затем меняются, выполняет другая.  Следить за четкостью выполнения упражнений  Обратить внимание на положение пальцев на мяче  Амортизировать движение рук и ног при ловле мяча  Выполнять передачу мяча в шаге после ведения  Быть внимательным соблюдать технику безопасности  Выполнять 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 колонны  Убрать мячи  Выполнять ведение мяча удобным произвольным способом  Передачу выполнять произвольным способом, если нет заданного способа передач  По распоряжению учителя перестроение на разные баскетбольные кольца.  Выполнять броски мяча по одной попытке, передавать мяч другому.  Фронтальный способ организации  Ученики 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!» |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |