**Конспект урока по физической культуре**

**для учащихся 7-х классов**

***ТЕМА: «ВЕДЕНИЕ МЯЧА С ИЗМЕНЕНИЕМ СКОРОСТИ.***

 ***БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ СО СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ»***

**Основные задачи:**

1. Обучение технике ведения мяча с изменением скорости; бросок со средней дистанции.

2. Способствовать развитию быстроты , скоростно-силовых качеств, ловкости, применительно к ведению мяча, броску мяча .

3. Способствовать воспитанию самостоятельности, трудолюбия, чувства товарищества.

4. Содействовать усвоению учащимися знаний о технике ведения, броскам одной рукой от плеча.

**Место проведения** : спортивный зал размером- 28\*16

**Время проведения**: 10 часов 00 минут -10 часов 45 минут.

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические скамейки (2шт.), секундомер (1 шт.), мини-баскетбольные мячи (12 шт.), баскетбольные мячи (12 шт.).

**Конспект составила: Дрогавцева Ольга Владимировна.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока и их продолжительность** | **Частные задачи****к конкретным видам упражнений** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка****(передвижения в****метрах)** | **Организационно-методические указания** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** |
| ***Вводно-подготовительная часть******(15 минут)*** | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в уроке деятельностиСодействовать активизации внимания и организованности учащихся.Активизировать работу сердечно -сосудистой и дыхательной систем организма.Развивать точностьреагировать посигналу (6-7).Организовать учащихся для выполнения общеразвивающих упражненийСодействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в суставах рук, ног и туловища(1-7).Содействовать развитию координационных способностей,ловкости и быстроты (1-9).Организовать учащихся для основной части занятий | **1.**Построение класса в одну шеренгу, обмен приветствиями**2.**Сообщение задачурока учащимся**3.**Ходьба в обход зала в колонне по одному с размыканием на дистанцию в 3 шага.**4**.Бег:1)с высоким подниманием бедра;2)с захлёстыванием голени;3)прыжками с ноги на ногу;4)приставными шагами;5)ускорения:- лицом вперёд;- спиной вперёд;6)бег-остановка прыжком - бег;7)бег-остановка прыжком -поворот-бег**5**. Ходьба в заданном темпе с последующим перестроением в круг и уточнением дистанции в три шага.**6**.Общеразвивающие упражнения на месте:*УПР.1*.И.п. Основная стойка.Счёт:1,2-руки через стороны вверх (глубокий вдох), подняться на носки;3,4- вернуться в и.п.*Упр. 2*.И.п. Основная стойка, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак.Счёт:1-4-четыре круговых движения руками назад , то же вперёд .*Упр.3*.И.п. Широкая стойка ноги врозь,Руки на пояс,Счёт:1,2-два пружинистых наклона вправо, левую руку вверх;3,4-то же, но в другую сторону, правую руку вверх.*Упр.4*.Повороты туловища влево (вправо), руки в стороны.*Упр.5*.Махи прямыми ногами: влево-вправо, вперёд-назад.*Упр.6.* Приседание на одной ноге, руки вперёд.*Упр.7*.Прыжки на одной , двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх.**7**.Подвижная игра:«Школа мяча»Упр.1.Бросить мяч вверх и поймать его :-двумя руками, потом только правой , потом только левой.*Упр.2*.Бросить мяч вверх, присесть, дотронуться пальцами до носков ног, затем подняться и поймать мяч сначала двумя руками, затем только одной.*Упр.3.*Перебросить мяч над головой из правой руки в левую и обратно.*Упр.4*.Бросить мяч высоко вверх, подпрыгнуть, повернувшись в воздухе, и поймать мяч двумя руками.*Упр.5*.Наклонившись вперёд, бросить мяч между ногами и, выпрямившись, поймать его впереди.*Упр.6*.Бросить мяч правой рукой из-за спины вперёд и поймать его обеими руками.*Упр. 7*.Бросить мяч левой рукой и поймать правой.*Упр.8*.Бросить мяч вверх, сесть на пол и поймать его, не вставая, бросить опять мяч вверх, встать и поймать его.*Упр.9*.Упражнения у стены:Бросить мяч в стену и ловить с поворотами, приседаниями**8.** Ходьба в заданном темпе с последующим перестроением в движении в колону по три. | 30 сек.30сек.20м.2 \* 20м.2\*20м.2\* 20м.2 \*20м2\*20м.50м.50м.50м.5 мин.8-10раз16-20раз12-16 раз12-14раз10-12раз3-5 разпо 10раз5 мин.по 3 раза каждый уч-сяпо 3 раза каждый уч-сяпо 20 раз каждый уч-сяпо 3 раза каждый уч-сяпо 3 раза каждый уч-сяпо 5 раз каждый уч-сяпо 10 раз каждый уч-сяпо 5 раз каждый уч-сяпо 5 раз каждый50м | Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и чёткости выполнения команд.Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность понимания их формулировок.Обратить внимание учащихся на необходимость сохранения правильной осанки при всех видах передвижений, в исходных и конечных положениях в общеразвивающих упражнениях.Выполнять под счёт учителя.Обратить внимание на необходимость самоконтроля за техникой бега и беговых упражнений.Правильно ставить стопуСледить:-за осанкой-за дыханием;Учитель поднимает руку вверх -бег вперёд ;рука отклонена в сторону –остановка прыжкомВыполнять подсчёт и по команде учителяВыполняют в кругу с максимальной амплитудой движений.Следить за дыханиемРуки параллельно пола. В локтях не сгибать.Выполнять по большой амплитудеПри наклоне руку в локте не сгибатьПри повороте локти не опускатьПри махе ногу в колоне не сгибать,носок стопы «взять на себя»Вторую ногу держим «пистолетиком»-ногу в колене не сгибать.Обратить внимание на приземление-носок-пятка-амортизация.Работают в парах. У каждой пары по мини -баскетбольному мячу.Работают на всей площадке.Задание даёт партнёр.В этой игре выполняются упражнения в порядке возрастающей трудности.Руки слегка согнувши в локтяхПри прыжке ногив коленях не сгибатьПри приземлении-«стойка баскетболиста»Ноги широко не ставить.При броске мяч передаётся подушечками пальцев(6-8).Руки находятся не ниже головыНоги вытянуты вперёд, не согнуты в коленях.Встать в полный рост.Поворот 360 градусов.Выполнять под счёт и по команде учителя. |
| ***Основная часть*** ***(25 минут)*** | Совершенствовать технику передачи и ловли мяча.Обучить технике ведения мяча с изменением направления и скорости без сопротивленияФормировать согласованность двигательных умений и навыков при обучениитехники ведению мяча.Совершенствовать учащихся в умении выполнять бросоксо средней дистанции после ведения, остановки.  | **9.**Передача и ловля мяча с активным сопротивлением.*Упр.1*. Подвижная игра«10 передач» Мяч вводят в игрупо жребию. Игроки команды, владеющей мячом, стараются сделать между игроками 10 передач подряд, не отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается (команде начисляется 1 очко), и мяч вводится сбоку игроком пострадавшей команды. Выигрывает команда, набравшая за это время наибольшее количество очков.**10**.Ведение мяча с изменением скорости:*Упр.1*.обводка левой (правой) рукой круга с высокой скоростью;*Упр.2*. ведение с изменением направления по кругу со средней скоростью;**11.** Ведение с изменением скорости, высоты отскока(каждая команда в своём кругу водит мяч, два соперника выбивают мячи за 1 мин)**12.**Ведение, остановка, броска со средней дистанции 3.5-4 м; |  7 минут  4 минут   6 минут  10минут | Играют на прямоугольной площадке, ограниченной линиями.Игра без бросков по цели.Условия; если мяч перехвачен соперником, набранное количество передач аннулируется, и ведётся новый счёт передач командой, овладевшей мячом. Руководитель игры ведёт счёт передач вслух и достаточно громко.Если мяч выбит за боковую линию соперником или последний сыграл грубо, мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счёта передач. Команда, ведущая счёт передач, при нарушении правила теряет мяч, а набранное число передач аннулируется.Класс образует три круга, в центре и на линиях штрафных бросков.1)Кто вперёд выполнит ведение по наружному кругу правой (левой) рукой, передавая мяч следующему ученику, каждый ученик должен выполнить ведение.2). Схема:Игрок должен вестимяч дальней рукойот соперника.Класс перестроить( разделить) из трёх колон на 6. Упражнения выполняют на два основных щита. В каждой колонне по одному мячу.Схема:Ученик ведёт мяч, выполняет остановку прыжком (двумя ногами), бросок одной рукой, бежит на подбор мяча, выполняет передачу следующему ученику в своей колонне.По сигналу учителя ученики переходят на другую позицию для бросков по часовой стрелке на своей половине площадки.  |
| ***Заключительная*** ***часть*** ***(5 минут)*** | Содействовать оптимизации скоростно-силовых качеств.Содействовать учащимися результативности урока. | **13.**Сгибание и разгибание туловища (на скамейке в парах)**14**.Построение, подведение итогов урока | 4мин1мин | Упражнение выполнять лёжа на спине, на животе (по20раз)Домашнее задание: выполнить сгибание и разгибание туловища на полу |