**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 деятельности  Содействовать активизации внимания и организованности учащихся.  Активизировать работу сердечно -сосудистой и дыхательной систем организма.  Развивать точность  реагировать по  сигналу (6-7).  Организовать учащихся для выполнения общеразвивающих упражнений  Содействовать 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 задач  урока 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 \*20м  2\*20м.  50м.  50м.  50м.  5 мин.  8-10раз  16-20раз  12-16 раз  12-14раз  10-12раз  3-5 раз  по 10раз  5 мин.  по 3 раза каждый уч-ся  по 3 раза каждый уч-ся  по 20 раз каждый уч-ся  по 3 раза каждый уч-ся  по 3 раза каждый уч-ся  по 5 раз каждый уч-ся  по 10 раз каждый уч-ся  по 5 раз каждый уч-ся  по 5 раз каждый  50м | 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 стопу  Следить:  -за осанкой  -за дыханием;  Учитель поднимает руку вверх -бег вперёд ;рука отклонена в сторону –остановка прыжком  Выполнять под  счёт и по команде учителя  Выполняют в кругу с максимальной амплитудой движений.  Следить за дыханием  Руки параллельно пола. В локтях не сгибать.  Выполнять по большой амплитуде  При наклоне руку в локте не сгибать  При повороте локти не опускать  При 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 локтях  При прыжке ноги  в коленях не сгибать  При приземлении-  «стойка баскетболиста»  Ноги широко не ставить.  При броске мяч передаётся подушечками пальцев(6-8).  Руки находятся не ниже головы  Ноги 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 сопротивления  Формировать согласованность двигательных умений и навыков при обучении  техники ведению мяча.  Совершенствовать учащихся в умении  выполнять бросок  со средней дистанции после ведения, остановки. | **9.**Передача и ловля мяча с активным сопротивлением.  *Упр.1*. Подвижная игра  «10 передач»  Мяч вводят в игру  по 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 вести  мяч дальней рукой  от 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 | 4мин  1мин | Упражнение выполнять лёжа на спине, на животе (по20раз)  Домашнее задание: выполнить сгибание и разгибание туловища на полу |