**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**урока для учащихся 7-го класса**

**МКОУ «Большедворская основная общеобразовательная школа»**

**Раздел:** «Спортивные игры» - баскетбол.

**Время проведения**: 18 марта 2011г., в 11-15.

**Преподаватель**: Фадина Ольга Валерьевна – учитель физической культуры (высшая квалификационная категория).

**Тема урока: Передача мяча на месте и в движении.**

**Цель урока: Совершенствовать технику выполнения передачи мяча двумя руками от груди.**

**Задачи**:

***Образовательные:***

- совершенствовать технику передач мяча на месте и в движении;

- закрепить умения и навыки броска в кольцо с 2-х шагов;

-разучить комплекс упражнений по степ-аэробике.

***Оздоровительные:***

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- формировать правильную осанку;

- укреплять дыхательную систему.

***Воспитательные:***

 - воспитывать интерес к занятиям спортом, урокам физической культуры;

- развивать умение коллективно выполнять упражнения;

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умение согласовывать движения с музыкой.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Метод проведения**: групповой, фронтальный, поточный.

**Инвентарь**: мячи баскетбольные, набивные, скамейки гимнастические, секундомер, музыкальный центр, 3 кроссворда, 3 гелиевые ручки, мел, свисток.

**ХОД УРОКА.**

| **Частные****задачи** | **Содержание** **урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические****указания** |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Подготовительная часть** | **10 мин** |  |
| 1.Организовать учащихся к занятию | Построение в одну шеренгу, сдача рапорта, приветствие, сообщение задач урока. | 1,5 мин | Обратить внимание на осанку в строю, четкость выполнения команд. |
| 2.Формировать у детей правильную осанку. | Ходьба - упражнения в движении: круговые вращения рук вперёд и назад, руки развести широко в стороны – на раз, на два скрестить перед грудью на 3,4 то же, руки в замок перед грудью на каждый шаг поворот в сторону, выпадами , в полном приседе, на носках, на пятка. | 5 кругов |  За направляющим в обход по залу шагом марш! Упражнение вправо начинай!Руки на поясе, к плечам, за голову в замок. |
| 3.Развивать внимание учащихся.4.Восстановить дыхание.5.Перестроить учащихся для выполнения комплекса по степ-аэробике. | Бег с заданиями:с изменением направления;подскоками;с за хлёстом голени;с высоким подниманием бедра;спиной вперёд.Ходьба с движениями рук.Перестроение в три колонны.  | 30 сек. | Руки согнуты в локтях.Сгибание в коленных суставах назад. Смотреть через правое плечо. 1-4 вдох, 5-8 выдох.Расчёт на 1,2,3. Начинать с правофлангового ( до завершения расчёта левофланговым). |
| 6.Подготовить организм к предстоящей физической нагрузке.Научить синхронному выполнению упражнений. | **Комплекс степ-аэробики** | 4-5 мин. | Зеркальный показ. Следить за осанкой. Упражнения выполнять чётко под счёт. |
|  | **Основная часть** | **30 мин** |  |
| 7.Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками от груди.8. Совершенствовать технику передачи мяча одной рукой от плеча.9. Совершенствовать технику передачи мяча в движении двумя руками от груди. 10. Совершенствовать технику передачи мяча в движении с ударом об пол. 11.Развивать быстроту и меткость.12. Совершенствовать броски со штрафной лини. | 1.Передача набивного мяча в парах двумя руками от груди.2. Передача набивного мяча в парах одной рукой от плеча .3. Передача баскетбольного мяча в парах в движении двумя руками от груди. 4. Передача баскетбольного мяча в парах в движении с ударом об пол.Разделить класс на две равные по силе команды для проведения эстафеты.5. Эстафета.1.Ведение мяча до кольца, бросок с 2-х шагов от щита.2. Бросок мяча со штрафной линии.Перестроить класс в 3 колонны. | 30 раз20 раз каждой рукой 6-7 проходов6-7 проходов15 попаданий на команду10 попаданий на команду | Расстояние около 5 м – мальчики, 4 м – девочки. Мяч передавать точно на партнера, на уровне груди, по траектории.Передачу выполнять с места не отрывая ног от пола.Мяч передать напарнику за 2 шага. Ближний к кольцу выполняет бросок с 2-х шагов, подбирает мяч и пара возвращается в начало колонны.Мяч передавать на перед бегущему, в полуметре от напарника.Выбрать двух капитанов, которые наберут себе команды.Следить за правильностью выполнения упражнения. Бросок в кольцо выполняется один раз, затем мяч подбирается, выполняется ведение и передача следующему стоящему игроку команды. После того как одна из команд попала 15 раз, команды меняются сторонами.Бросок в кольцо выполнять по траектории, не заступая штрафную линию. |
|  | **Заключительная часть** | **4-5 мин** |  |
| 13. Восстановить дыхание и снять нагрузку.14. Подвести итоги учебной деятельности учащихся на уроке. | Эстафета с кроссвордом.Построение в одну шеренгу подведение итогов урока. | 2 мин.2-3 мин. | Учащийся по команде преподавателя подбегает к кроссворду находит один вид спорта, отмечает и передает эстафету следующему игроку.Оценить учащихся за работу на уроке. Проанализировать урок. |