**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 раз  20 раз каждой рукой  6-7 проходов  6-7 проходов  15 попаданий на команду  10 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. |