**План-конспект урока физической культуры для учащихся 7 кл. по баскетболу   
  
Тема урока: Совершенствование технических и тактических действий в баскетболе.   
  
Задачи урока:   
1. Образовательные: обучение технике ловли и передачи мяча на месте и в движении, технике перемещений, остановке прыжком, поворотам, передаче с отскоком.   
2. Оздоровительные: развитие координации, силы, внимания, быстроты, повышение функциональных возможностей организма.   
3. Воспитательные: воспитание трудолюбия, коллективизма, активности.   
  
Тип урока: обучающий.   
  
Метод проведения: поточный, игровой, фронтальный.   
  
Место проведения: спортивный зал.   
  
Оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, стойки.   
Учитель: Шкредова Анастасия Владимировна  
  
Часть   
урока Содержание Дозировка ОМУ   
(организационно-методические указания)   
1 2 3 4   
I Подготовительная 11 мин.   
1. Построение, сообщение задач 1 мин. Обратить внимание на форму, обувь.   
2. Техника безопасности и правила игры в стритбол. 1 мин. Напомнить:   
Как ловить мяч;   
Как вести себя во время игр.   
Не толкаться, не ставить подножки, быть внимательным.   
3. Ходьба:   
1) на носках;   
2) на пятках;   
3) ходьба - остановка прыжком - ходьба   
20с.   
20с.   
20с. Следить за осанкой.   
  
Стопы параллельно, на одной линии.   
4. Бег равномерный   
1) лицом вперед;   
2) приставными шагами;   
3) с захлёстыванием голени назад;   
4) на носках;   
5) спиной вперед;   
6) бег - остановка прыжком - бег 1 мин.   
20с.   
20с.   
20с.   
  
20с.   
20с.   
20с. Следить за работой стоп, сгибанием коленных и тазобедренных суставов при остановке и повороте.   
  
Бег на носках, смотрим через правое (левое) плечо.   
Следить за положение стоп при остановке.   
5. О.Р.У. 5 мин. Перестроить в 2 шеренги.   
II Основная 25 мин   
1. Передачи мяча в парах на месте:   
1) двумя руками от груди;   
2) правой рукой от плеча;   
3) левой рукой.   
  
1 мин.   
30с.   
30с. Упражнения выполняются в парах. Один мяч на пару.   
  
Передачи заканчивать хлестким движением кисти.   
Рука двигается строго вперед, заканчиваем передачу кистью.   
2. Ведение мяча с обводкой пассивного защитника 2 мин.   
  
В одну сторону правой рукой, в другую – левой.   
Остановка прыжком с поворотом и передачей двумя руками от груди с отскоком от пола.   
3. Обводка пассивного защитника «змейкой». 3 мин. Первые номера обводят, а вторые перестраиваются через одного на 2 шага вперед (затем наоборот).   
4. Ведение, 2 шага, бросок одной рукой в кольцо:   
1) с правой стороны   
2) с левой стороны 3 мин. Правая колонна с мячами, из левой – подбирают.   
Упр. выполняется в 2 кольца на разных половинах – девочки и мальчики.   
5. Учебная игра в мини-баскетбол на одной половине (стритбол 3х3):   
- 5 игр по 3 мин.   
- 5 передач = +1 очко 15 мин. Играют сначала девочки, а мальчики выполняют О.Ф.П. (потом смена):   
1) пресс 3х10 дев.   
3х15 мал.   
2) скакалка 3мин.-200 раз (следить за техникой прыжков)   
III Заключительная 4 мин.   
1. Построение, игра на внимание со словом «Класс» 2 мин. За нарушение 1 шаг вперед, кто сделал 3 шага – 10 приседаний.   
2. Подведение итогов урока, выставление оценок, организованный уход в раздевалку. 2 мин.**