**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.**