**КОНСПЕКТ**

**урока по физической культуре в 7-4 классе**

**Учитель по физ. кул. Карпушина А.В.**

**Раздел программы:** баскетбол

**Дата:** 05.02.2014г.

**Место проведения:** спорт. зал ГБОУ СОШ №924

**Время :** 45 мин.

**Тема урока:**

Ведение мяча «змейкой» и бросок мяча после 2-х шагов;

**Цель урока:**

- Закреплениеведение мяча «змейкой» и броска мяча после 2-х шагов;

**Задачи урока:**

 - Закреплениеведение мяча «змейкой» и броска мяча после 2-х шагов;

 -развитие быстроты и координации движений;

- формирование потребности и умение выполнять упражнения в соответствии с игрой в баскетбол.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи , кегли.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка** | **Организационно- методические указания** |
| **Подготовительная часть , 11 мин.** |
| 1. Построение, сообщение задач. ТБ  | 1 мин. | Обратить внимание на спортивную форму, обувь учащихся. |
| 2. Ходьба в колонну по одному в обход по залу;3.**Беговые упражнения:**- обычный бег в одну колонну.- приставными шагами левым боком;- то же правым боком;- бег спиной вперёд;-упр. на координацию движений и внимательность.Ходьба в колонне по залу.Перестроение из одной колонны в две. | 30 сек.2 мин.30 сек. | Инстанция 1-1, 5 метраПеремещение в стойке баскетболиста. Все упражнения выполняются по сигналу учителя. |
| **ОРУ :****1**.И.п.-ноги на ширине плеч , руки на пояс;1- 4 круговое движение головой в право, потом в лево;**2**.И.п. руки в замок перед грудь;1- руки вперёд, ладони наружу, 2- и.п.3-руки вверх, ладонями наружу,4-и.п.**2.**И.п**.-** руки в стороныкруговые движения кистями рук 1-4 вперёд,1-4– назад**3.**И.п**.-** руки в стороныкруговые движения в локтевых суставах1-4 вперёд,1-4– назад**4.**И.п**.-** руки вверхкруговые движения руками1-4 вперёд,1-4– назад**5.**И.п. – руки в замок перед грудью; 1-4 волнообразные движения.**6.** И.п.-руки перед грудью;1-3Повороты туловища вправо;4 -и.п. и тоже влево;**7.**  И.п.-ноги на ширине плеч , правая рука вверх, левая вдоль туловища.1-2-отведения рук назад.3-4- тоже со сменой рук.**8**. И.п.- ноги на ширине плеч руки на пояс; 1-3 наклон вперёд;4- прогнуться назад.**9.** И.п.- рук на пояс, правая нога на носок; 1-4 круговые движение голеностопом;1-4 тоже на левой.**10.** И.п.- руки на пояс , ноги вместе;1-4 прыжки ноги врозь и вместе.11. Повторение и имитация технике броска мяча с двух шагов. | 7 мин. | Упражнения выполняются на каждый счёт, следить за правильным выполнением.Упражнения выполняются на каждый счёт, следить за правильным выполнением. |
| **Основная часть 31 мин.** |
| Перестроение из двух колонок в одну.**Упр. на закрепление ведения мяча «змейкой»:**1. Ведение мяча «змейкой» в правую сторону.

 2.Ведение мяча «змейкой» со сменой рук у каждой кегли.3.Ведение мяча «змейкой» лицом вперёд до первой кегли , обратно спиной вперёд. 4.Ведение мяча с перемещением приставным шагом до кегли с продвижение спиной вперёд.5.Ведение мяча с перемещением приставным шагом с продвижением лицом вперёд.6.Ведение мяча «змейкой» по прямой, бросок в кольцо. 7.Ведение мяча по диагонали с обведением кегли ,бросок мяча в кольцо, тоже самое по второй диагонали.8.Ведение мяча «змейкой» с обведением каждой кегли.9.Ведение мяча по диагонали «змейкой» бросок в кольцо.10.Ведение мяча по диагонали «змейкой» со сменой рук у каждой кегли, бросок мяча в кольцо.**Упр. на закрепление броска мяча после 2-х шагов :**1.Броски мяча в кольцо после двух шагов от кегли;2.Броски мяча в кольцо после ведения и после 2-х шагов.3. Броски мяча в кольцо после ведения «змейкой» и 2-х шагов.Подвижная игра «Салки» (с бегам и прыжками на одной ноге).**Заключительная часть, 3 мин.**Уборка инвентаря. Подведение итогов, выставление оценок. | 1 мин.1 мин.30сек.1 мин.30сек.2 мин.30 сек.2 мин. 30сек.2 мин.30 сек.2 мин.30 сек.2 мин.30 сек.2 мин.30 сек.2мин. 30 сек.2 мин.30 сек.2 мин.30 сек.2 мин.30 сек.2 мин.30 сек.2 мин.3 мин. | Соблюдение интервала и ТБ при выполнение ведения мяча. Все упр. выполняются по сигналу учителя.Указать на ошибки, выявить лучших. |