**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 метра  Перемещение 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 стороны  круговые движения кистями рук  1-4 вперёд,1-4– назад  **3.**И.п**.-** руки в стороны  круговые движения в локтевых суставах  1-4 вперёд,1-4– назад  **4.**И.п**.-** руки вверх  круговые движения руками  1-4 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. |