**из опыта работы учителя**

**физической культуры**

 **Козловой О.Г.**

**План конспект урока 7 класс.
 Спортивные игры " баскетбол."**

 **Цель:** Способствовать развитию двигательных качеств юных баскетболистов

 **Задачи:** ***Образовательные:***

* Развитие "чувства мяча" и координационные способности.
* Совершенствование техники передачи - ловли баскетбольного мяча (в движении).
* Совершенствование техники ведения мяча.

 ***Оздоровительные:***

* Развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, меткость.
* Развивать скоростную выносливость, прыгучесть.

***Воспитательные:***

* Формировать потребности и умение выполнять упражнения в соответствии с игрой в баскетбол.
* Развивать интерес к этому виду спорта. Пропаганда баскетбола.

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, стойки, секундомер, свисток, майки разных цветов.

**Ход урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Доз-ка** | **Организационно-методические указания** |
|  ***1. Подготовительная часть***1. Построение. Сообщение задач урока.2. Разминка:- бег по кругу - бег приставными шагами (правым и левым) - бег спиной вперед - бег по переменной с поворотами- восстановление дыхания3. Общие развивающие упражнения:1. И. П. - о. с. руки на поясе, наклоны головы1 - вперёд, 2- назад, 3 - влево, 4 - вправо.2. И. П. - о. с. руки на поясе, круговые вращения головой, 1-4 вправо, 1-4 влево.3. И. П. -о. с, руки перед грудью, согнутые в локтевых суставах; 1-2 рывки руками3-4 поворот вправо с отведением прямых рук в стороны1-2 рывки руками перед грудью3-4 -поворот влево и т. д.4. И. П. -о. с. руки за головой в замок1-2- наклон туловища вправо,3-4 - наклон туловища влево.5. И. П. -о. с. -руки в замок перед собой1-2 наклон вперед к правой ноге,3-4- наклон к левой ноге,6. И. П. -о. с. ноги в широкой стойке, кисти рук в замок;1-наклон к левому носку 2- к правому носку; 3-вперёд; 4- И. П.7. И. П. -о. с. руки в замок за головой,15-приседаний; 12-приседанийСпециально-силовые упражнения:Сгибание и разгибание рук в упоре лёжаУпражнение на укрепление мышц брюшного пресса ***2. Основная часть***1. Жонглирование мячом:-передача мяча вокруг себя-подбрасывание мяча над собой, чередуя подброс и ловлю мяча-поочерёдное перебрасывание мяча через правое и левое плечо- повороты вокруг себя на 360 с подбрасыванием мяча-приседание, после подбрасывания мяча-восьмерка на полу, прокатка мяча вокруг ног- восьмерка, на весу,-восьмерка с ведением-цепочка, на весу2. Индивидуальная работа с мячом:-ведение мяча в движении - бросок с двух шагов-ведение мяча с уменьшением расстояния и усложнением броска3. Работа в тройках:-ведение мяча до кольца, бросок после двух шагов-ведение мяча, остановка прыжком, бросок в прыжке4. Работа в парах у стены:-передача мяча двумя руками от груди (из-за головы, одной рукой плеча) в стену и ловля его партнёром, стоящим сзади. Первый выполнив передачу, бежит за спину второго, который ловит отскочивший от стены мяч и повторяет действия первого и т. д. Расстояние до стены 3-4 м.-передача мяча в движении, стоя к друг другу лицом, работаем на всё поле (в три передачи)- передачи мяча в движении с выполнением броска в кольцо по очереди. ***3. Заключительная часть***Учебная играПостроениеСообщение итогов урокаСообщение оценок за урок | 10 мин                     20мин                    10 мин | Построение, определить кто выполняет разминку на оценку . Указать зачётные элементы во время урока.    Ходьба по кругу с выполнением дыхательных упражненийРезкие движения не допускатьПоочерёдное выполнениеПовороты поочерёдные то вправо, то влево  Чётко в стороны по оси   Ноги в коленных суставах не сгибать  Во время приседаний стопы от пола не отрыватьМальчики по 15 раз; девочки по 12 раз   Выполняется вокруг себя по часовой и против часовой стрелки подбрасывание мяча чётко над собой, быть предельно внимательными при ловле мяча, при потере мяча - упражнение выполняется сначала выполняется ведение мяча змейкой и от стойки выполняется два шага бросокКласс разбивается на группы и выполняют задание учителя Расстояние от стены 3-4 метра   Передача выполняется в движении, приставными шагамиВторое повторение выполняется бегом и на 4-5 передач  Игра в баскетбол, разделить учащихся на группы по 3-5 человек. |