**План - конспект урока**

**по физической культуре**

Учитель: **Зотов Александр Юрьевич**

Предмет **физическая культура**

**Класс 7А**

Тема урока: **Спортивные игры. Баскетбол.**

**Тип урока:** совершенствование.

**Цель: С**овершенствовать технику приемов баскетбола.

**Задачи урока:**

1. Совершенствовать технику ведения мяча с изменением высоты отскока и направления.

2. Совершенствовать технику передачи мяча в движении.

3. Развивать координационные способности.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** баскетбольные мячи, фишки, свисток, ноутбук, проектор, экран.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Частные задачи к конкретным упражнениям** | **Содержание этапа** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть 10 мин.** | Организовать начальную организацию учащихся. Создать целевую установку на достижение конкретных результатов для решения поставленных на уроке задач.  Организовать учащихся для просмотра ЭУМП | 1.Построение. Приветствие . Сообщение задач урока.  2. Просмотр электронного пособия «Передвижения приставным шагом». | 1 мин.  1 мин. | Построение в одну шеренгу. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!».  Обратить внимание на внешний вид,  спросить о состоянии здоровья . |
| Способствовать совершенствованию техники передвижения в защитной стойке. | 3. Ходьба.  4. Бег:  - равномерный;  - передвижение приставным шагом правым боком:  - передвижение приставным шагом левым боком;  - передвижение приставным шагом в  коридоре с касанием линии площадки  лицом к щиту; | 20 м  3 мин. | «Направо! В обход налево шагом марш!»  Бег в равномерном темпе, дистанция два беговых шага.  Передвижение выполняется на перед ней части стопы, на постоянно согнутых ногах, мягкими «кошачьими шагами, без подпрыгивания, туловище |
|  | - передвижение приставным шагом в коридоре спиной к щиту; |  | слегка наклонено вперед. Руки располагаются в соответствии с разновидностью изучаемого приема (против ведения, против броска). |
| Содействовать восстановлению ритма дыхания до равномерного. | 5.Упражнения на восстановления дыхания в движении.  6.Перестроение. | 30 сек. | 1-2 руки вверх –вдох.  3-4 опуститься, руки вниз – выдох.  Перестроение через центр в колонну по три. Дистанция, интервал 2 м. |
| Организовать класс для проведения разминки.  Подготовить мышцы, связки, суставы рук и плечевого пояса к работе с мячом (упр.1,2,3,4) | **7.** **ОРУ с баскетбольными мячами:**  I. И.П.- мяч между стоп  Упр. для пальцев рук  - согревание;  - растирание;  - руки в замок, вращение в лучезапястных суставах;  - руки в «замок», волнообразные движения.  II. И.П. - стойка мяч перед грудью  1 - наклон головы вперед; 2 - и.п.;  3 - наклон головы назад; 4 - и.п.  5- поворот головы налево; 6 - и.п.  7 - поворот головы направо. 8 — и.п. | 1 мин.  4 раза | Форма организации – фронтальная,  способ выполнения – раздельный,  прием – «зеркальный».  Увеличивать амплитуду движения.  Следить за осанкой, увеличивать амплитуду движения в шейном отделе позвоночника. |
|  | III. И.П. - руки к плечам  1-4 - круговые вращения вперед;  5-8 - круговые вращения назад | 4 раза | Следить за осанкой, увеличивать амплитуду движения. |
| Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу (упр.5-7) | IV. И.П. - стойка мяч в руках  1-8 - 4 вращения мяча вокруг шеи влево;  9-6 - тоже вправо.  V. И.П. - стойка мяч на уровне пояса  1-8 - 4 вращения мяча вокруг туловища влево;  9-16 - 4 вращения мяча вправо.  VI. И.П.- стойка мяч в руках  1-8 - 4 вращения мяча вокруг колен влево;  9-16 - 4 вращения мяча вокруг колен вправо.  VII. И.П. - стойка игрока  1-8 - ведение мяча на месте левой рукой;  9-16 -ведение мяча на месте правой рукой.  VIII. – стойка игрока  1-8 -ведение мяча на месте со средним отскоком;  9-16 - ведение мяча на месте с низким отскоком;  17-24- ведение мяча на месте со средним отскоком;  25-32- ведение мяча на месте с высоким отскоком. | 4 раза  4 раза  4 раза  2 раз  2 раза | Следить за точностью вращений вокруг шеи.  Следить за точностью вращений вокруг туловища.  Следить за точностью вращений вокруг колен.  Для ведения правой рукой - правая нога сзади, для ведения левой - левая нога сзади. Спина немного округлена.  Обратить внимание учащихся на стойку игрока, на работу рук. |
|  | 8. Перестроение. |  | «Направо! Налево в колонну по одному  шагом марш!» |
| **Основная часть 25-27 мин.** | Совершенствовать технику ведения мяча с изменением высоты отскока и направления. | **9. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления:**  а) ведение мяча в заданном ритме отскока:  \*боковая линия - высокий отскок с ускорением;  \*лицевая линия – средний отскок;  \*боковая линия – низкий отскок с минимальной скоростью;  \*лицевая линия – средний отскок.  б) ведение мяча с изменением направления  и высоты отскока.  в) челночный бег с ведением мяча.  10. Перестроение. | 7 мин.  3 серии  3 серии  2 серии | При ведении мяча со сниженным отскоком обратить внимание на достаточное сгибание ног и посыл мяча мягким движением кисти.  Ведения мяча вокруг фишек с низким отскоком, между фишками средний отскок, по прямой ведение с ускорением с высоким отскоком .  «Через центр в колонну по два марш!» |
| Совершенствовать технику передачи мяча в парах в движении.  Организовать учащихся для просмотра ЭУМП. | **11. Передача мяча в движении:**  а) передача мяча в парах в движении  - передача мяча от груди;  - передача мяча от груди с отскоком.  10. Просмотр электронного пособия «Передача мяча в тройках со сменой мест». | 7 мин.  1 мин. | Игрок первой шеренги передает мяч бегущему игроку второй шеренги. Расстояние 3-4 м.  Отметить лучших. Посмотреть лучшее выполнение упражнения. |
| Совершенствовать технику передачи мяча в тройках со сменой мест. | б) передача мяча от груди в тройках со сменой мест |  |  |
| Совершенствовать технику приемов баскетбола. | **13. Учебная игра.** | 10-12 мин. | Игрок, передающий мяч забегает с продвижением вперед за спину игрока, получившего мяч. Выполняется на расстоянии не менее 3-4 м.  друг от друга. Игрок с мячом в руках выполняет два шага (на первый шаг ловит мяч, на второй шаг отдает).  Применять в игре ведения мяча с изменением направления и передачи мяча от груди, с отскоком.  Форма организации - игровая. |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | 14. Перестроение в колонну по одному. |  | Выполнение команд: «За направляющим налево в обход в колонну по одному шагом марш! Через центр в колонну по три». Дистанция, интервал 2 шага. |
| **Заключительная часть 3-5 мин.** | Содействовать осмыслению учащихся результатам своего труда. | **15.Комплекс дыхательных упражнений:**  И.П.- стойка ноги врозь  \* вдох - руки вверх в стороны  выдох – спереди надавить ладонями на нижние ребра;  \*вдох – руки вверх в стороны  выдох – сзади надавить ладонями на нижние ребра;  \*вдох – наклон головы назад  выдох – наклон головы вперед со звуком  ж - ж - ж…  \*вдох – руки вверх в стороны  выдох - притянуть руками грудь к коленям.  16. Подведение итогов урока. | 3 мин.  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  2 мин. | Форма организации – фронтальная,  способ выполнения – раздельный,  прием – «зеркальный».  Точно накладывать ладони на нижние ребра спереди.  Точно накладывать ладони на нижние ребра сзади.  Правильно произносить звук  ж – ж – ж..  Плотнее притягивать грудь к коленям.  Отметить активное участие обучающихся.  Домашнее задание:  1.Повторить комплекс дыхательных упражнений.  2. Письменная работа: коротко написать при каких нарушениях правил в баскетболе мяч переходит другой команде. |
|  |  |  |  |