План-конспект

урока по физической культуре

Класс: 7 «а»

Дата проведения: 02.10.2015 г.

Учитель физической культуры: Ефимов Валентин Анатольевич

Место проведения: Спортивный зал МБОУ «Пычасская СОШ».

Тема: «Развитие двигательных качеств, выносливости, координации движения на уроках с баскетбольным мячом».

Цель: Формирование навыков владения баскетбольным мячом.

Образовательные задачи:

1. Совершенствование упражнений для овладения работы с мячом.
2. Упражнения для совершенствования бросков в корзину.
3. Умение решать проблему.

Оздоровительные задачи:

1. Развитие физических качеств: быстрота, прыгучесть, ловкость, координация.

Воспитательные задачи:

 1. Воспитывать потребность в занятиях баскетболом.

 2. Воспитывать чувство коллективизма.

 3. Воспитывать эстетические, волевые, нравственные качества.

Оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи, теннисные мячи, стойки, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
| Деятельность учителя |
| I 10 мин. | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬПостроение, рапорт дежурного. Приветствие, сообщение задач урока.Выполнение команд: «На пра-во!», «На ле-во!», «Кру-гом!».Проведение ОРУ в движении:- ходьба на носках, руки перед грудью с упором пальцев рук;- ходьба на носках, руки перед собой, согнутые в локтевых суставах, вращение в лучезапястном суставе вперед и назад; - то же, но вращение в локтевых суставах; - ходьба перекатом с пятки на носок, с вращением прямых рук вперед и назад; - выпады с одноименным поворотом туловища вправо (лев.).Бег в колонну по кругу. Бег с заданием:- передвижение приставными шагами поочередно левым и правым боком в стойке защитника баскетболиста;- скрестные шаги левым и правым боком;- многоскоки, прыжки с ноги на ногу;- бег спиной вперед.Перестроение через середину в колонну по два.ОРУ на месте.- упражнение на восстановление дыхания;И.п-о.с на 1-руки дугами через стороны вверх, медленный вдох через нос, встать на носочки. 2-руки опустить, медленный выдох через рот, встать на пятки.- повороты туловища влево и вправо, размахивая расслабленными руками;- упражнение **«Армейская пружина»**;И.п-о.с на 1-упор присев, на 2 упор лежа, 1 отжимание, 3 упор присев, на 4 И.п., прыжок вверх.- тройные наклоны вперед;И.п. – ст. ноги врозь, наклоны к ногам, на 1 - к левой, 2 – в середину (касание пола), 3 - к правой, 4 – И.п., руки вверх, прогнуться.- прыжки; И.п.-о.с. на 1 – прыжок ноги врозь, руки в стороны, 2 - И.п.- восстановление дыхания, ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. | 3 мин.0,5 круга0,5 круга4 влево,4 вправо0,5 круга4 влево,4 вправо0,5 круга4 влево,4 вправо0,5 круга1 круг2 левым,2 правым1 круг0,5 круга0,5 круга4-6 раз6 раз4 раза5 раз8 раз | Проверка готовности: наличие спортивной формы, бодрого настроения на работу.  Активизировать внимание учащихся. Повороты выполнять на пятках и носках.Соблюдаем дистанцию 2 шага. На один шаг – одно вращение.Руки в локтях не сгибать.Коснуться коленом пола. Соблюдать дистанцию 2 шага.Бег в медленном темпе. Ноги согнуты в коленях, голову не наклонять.Интервал-дистанция 2 шага.Дыхание без задержки.Можно коснуться носом пола.В медленном темпе |
| I I30мин. | ОСНОВНАЯ ЧАСТЬУпражнения на овладение работы с мячом.Класс делиться на 3 группы и выполняет упражнения с мячом вокруг фишек на месте.- ведение мяча правой (лев.);- ведение вокруг корпуса;- максимально частое ведение мяча правой (лев.) рукой без зрительного контроля;- ведение мяча между и вокруг ног восьмеркой;- ведение с высоким подниманием бедра.Ведение мяча оббегая фишки по кругу.- бег с передачей с руки на руку вокруг корпуса;- катание мяча по полу, ведя его спиной или лицом вперед;- приставными шагами правым (лев.) боком;Упражнение "Серпантин". Ведение мяча правой, левой рукой, обводя стойки, ведение два шага бросок в кольцо, обратно по прямой. И на оборот.Упражнения для совершенствования бросков в корзину.- близкие броски по кольцу правой рукой.- близкие броски по кольцу левой рукой.- броски близко к кольцу, при котором мяч находится на ладони вытянутой правой руки.- броски близко к кольцу, при котором мяч находится на ладони вытянутой левой руки.Упражнение с теннисным мячом. Ведение правой, левой рукой на месте и в движении, вокруг и между ног.Подвижная игра с элементами баскетбола «Белки - собачки». Передача мяча между игроками одной команды и отбором другой. | 5 мин.2 мин.1 круг2 круга2 круга4 мин.8 мин.10 раз10 раз10 раз10 раз4 мин.5 мин. | Ведение дальней рукой от стоек.Выполняется слева и справа.Мальчики и девочки отдельно.Мальчики и девочки делятся на две равные команды.Игра по правилам баскетбола без бросков в кольцо. Не делать пробежек и не фолить. Игрок, совершивший фол, отжимается 5 раз. |
|  |
|  |
|  |
| I I I 5 мин. | ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Штрафные броски в две колонны. - уборка инвентаря;- построение;- подведение итогов урока;- домашнее задание;- организованный уход из зала. | 5 мин.3 мин. | Отдельно мальчики и девочки. Двое на подборе. После каждого попадания поощрительные рукоплескания.Отметить самых активных учеников. Оценить деятельность учеников на уроке.Повторить правила игры в баскетбол.Поблагодарить учащихся за урок. |

**Подпись учителя физической культуры:**