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 ЧАСТЬ  Построение, 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 круга  0,5 круга  4 влево,  4 вправо  0,5 круга  4 влево,  4 вправо  0,5 круга  4 влево,  4 вправо  0,5 круга  1 круг  2 левым,  2 правым  1 круг  0,5 круга  0,5 круга  4-6 раз  6 раз  4 раза  5 раз  8 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 I  30  мин. | ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ  Упражнения 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 круг  2 круга  2 круга  4 мин.  8 мин.  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  4 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:**