ПЛАН КОНСПЕКТ урока по физической культуре

/ преподаватель Коваленко Е.А./ 7 класс.

ТЕМА: Баскетбол. Зонная защита.

ЦЕЛЬ УРОКА: Согласованные действия игроков в защите, Закрепление навыков выполнения бросков в кольцо после ведения, дриблинг.

 ИНВЕНТАРЬ: Мячи баскетбольные, скакалки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока  |  Ход урока | Время |  Примечания |
| Подгото-витель -ная.Основная.Заключительная. | Построение, объяснение задач урока. ТБ на баскетбола.Ходьба в ногу.Бег равномерный, беговые упражнения. Ходьба на носках, ходьба на пятках. Строевые упражнения, перестроение в колонну по четыре.ОРУИ.п.ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головой в лево 1, в право 2.И.п.ноги на ширине плеч, руки на поясе, вращение головой 5 в право, 5 в лево.И.п. ноги на ширине плеч руки на плечи, вращение 5 в перёд, 5 назад.И.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью, отведение рук в сторону с разворотом корпуса в лево 1-2, с разворотом корпуса в право 3-4.И.п. ноги вместе корпус наклонить в перёд руки вдоль туловища, вращение рук баттерфляем 5п. в перёд, 5п. назад.И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, поворот туловища в право 1 – 2, в лево 3 – 4.И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, присели руки перед собой 1, встали в И.п. 2.И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, наклон в перёд к левой ступне 1, И.п. 2, наклон в перёд к правой ступне 3, И.п. 4.И.п. ноги на ширине плеч, левая рука в верху, правая вдоль туловища, наклон в лево 1, И.п. 2,наклон в право 3, И.п. 4.И.п. ноги на ширине плеч, руки перед собой, согнуты в локтях,круговые движения предплечий на себя 1-5, от себя 6-10.И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, прыжки на правой ноге 1-5, на левой ноге 6-10.Упражнения на восстановление дыхания.Пульсометрия.Комплекс упражнений со скокалкой(упржнение для рук, прыжки на двух вместе, попеременно шаговые прыжки).Ведение мяча провой рукой, левой, поочерёдно левой – правой, правым приставным/левая рука/, левым приставным/правая рука, 2 раза правым 2раза левым приставным, восьмёркой, змейкой.Бросок после ведения( 2 шага в зону) восьмёркой, змейкой, подбор мяча после броска.Зонная защита(концентрированная).Учебная игра двухсторонняя.2 тайма по 5 мин.Построение, подведение итогов урока. Домашнее задание: прыжки на скакалке, за 2мин. 220р. |  2 мин.  3 мин.  10мин. 5п. 5п. 5п.  5п. 10п.  5п.5п.  6п. 10п.  10п. 3п.5 мин.10 мин.6/6п 6/6п 6п2 мин.10 мин.3 мин.  | Вступать на площадку мягко.Наклоны выполнять плавно, без резких движений.Руки разводить в стороны на уровне плеч.Во время приседаний спина прямая, пятки не отрывать от пола.Ноги не сгибать в коленях, возвращаться в исходное положение.Рука опущенная вдоль туловища скользит по ноге, корпус не отклонять в перёд, назад.Приземлятся мягко на носок.Подсчёт пульса за 6 секунд( на запястье).Д. Ю – 25р. в подходе.Д.Ю - 10 р. в приседе.Соблюдать интервал, низкое ведение мяча. Быстро разгибать руку в локтевом суставе.Ошибки; Пробежка в зоне, отсутствие прыжка в верх при броске, бросок от груди, остановка при выполнении броска.Расстановка игроков при концентрированной зонной защите. Соблюдать правила игры в баскетбол. |