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.  Основ  ная.  Заключи  тельная. | 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.  ОРУ  И.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  6п  2 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. |