**План-конспект урока в 7 классе**

**Тема: Баскетбол**

**Цель:** Совершенствование броска мяча в движении

**Задачи:** 1.Закрепить навыки ведения мяча, передачи, броска в движении

2.Развивать быстроту и ловкость

**Ожидаемые результаты:** учащиеся смогут правильно выполнять технику броска.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  П/П | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | Подготовительная часть  Построение, сообщение темы урока.  Повороты на месте  1.Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок, бег с изменением направления  (лицом вперед, спиной вперед, правым, левым боком вперед).  2. По свистку остановка прыжком.  3.Упражнение на внимание:  (один свисток - присесть, два - средняя стойка баскетболиста.)  4.ОРУ с мячом в парах.  1). И.П. - стоя спиной к партнеру.  1-первый передает мяч партнеру над головой.  2-второй под ногами.  2). И.П. то же.  1- первый передает мяч влево, второй в право.  3) И.П.- то же, мяч между спинами, руки в стороны, ноги врозь.  1-наклон влево.  2- И.П.  4). И.П.  1- присесть, опираясь на спину партнера.  2-И.П.  5). И.П.- стоя лицом к партнеру, упереться руками о мяч.  Вытолкнуть партнера на противоположную сторону.  6). И.П.- стоя лицом к партнеру на расстоянии 5-6 метра, мяч за спиной.  1-наклониться вперед, выполнить передачу мяча партнеру.  2-И.П.  8). И.П. –то же, мяч между стоп.  1-подпрыгнуть, передать мяч ногами партнеру вперед, вверх.  9) И.П. то же, мяч в правой руке.  1-передача мяча одной рукой на руку партнеру.  10) То же, передача левой рукой.  11) Передача мяча правой, левой рукой из-за спины  12) Передача двумя руками от груди на скорость | 1-2 мин  3 мин  1 мин  1 мин  30 сек    30 сек  30 сек  10-12 раз    2-3 раза  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  3х20 сек  20 сек  10-12 мин | Проверить состояние занимающихся, нет ли больных.  Провести пульсометрию.  Ноги в коленных суставах не сгибать.  Какая пара сделает больше передач.  Стопы от пола не отрывать.  Партнера сильно в сторону не тянуть.  Спину держать прямо.  Резко не толкать.  Передача выполняется за счет работы кистями рук.  Не упасть. Сильно назад не отклоняться.  Левой рукой не помогать.  Выполнить поворот туловищем.  Определить пару, выполнившую большее кол-во передач |
| 2 | **Основная часть**  ***1.Передача мяча двумя руками от груди во встречных колонах. «Восьмерка»***  ***2.Ведение, передача мяча во встречных колоннах***  -передача мяча отскоком о пол  -передача мяча на 2 шага от средней линии | 5 мин  5 мин | Передача на грудь партнеру    Рассчитывать силу передачи мяча. (Кто виноват, если партнер не поймал мяч?) |
| 2.***Бросок мяча после ведения***  -с левой, правой стороны  -с финтом вокруг спины (для занимающихся в спортивной секции)  ***Задание «Найди ошибку»***  -пробежка  -двойное ведение  -3 шага | 5 | Близко к кольцу не подходить  -найти ошибку, специально показанную сильным учеником  -найти свою ошибку и ошибку впереди выполняющего партнера |
| ***3.Бросок мяча в движении после ловли от партера, находящегося под щитом*** | 5мин | Ученик, выполнивший передачу, остается под щитом, затем передвигается в противоположную колонну. |
| ***Эстафета с мячом***  -бросок в движении до 10 очков  -бросок до первого промаха  -бросок после поворота на 360градусов.  -придумать свой бросок в усложненных условиях (после передачи в щит, стоя на одном колене, сидя ноги врозь…) | 7 мин | Команды располагаются на средней линии площадки в направлении на противоположные кольца  Команды громко считают забитые мячи |
| 3 | **Заключительная часть**  Построение. Упражнение на внимание. Подведение итогов. Задание на дом. | 3 мин | Узнать самочувствие ребят. |