**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 частьПостроение, сообщение темы урока.Повороты на месте1.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 мин3 мин1 мин1 мин30 сек  30 сек 30 сек10-12 раз  2-3 раза30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек3х20 сек20 сек10-12 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 мин5 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 кольцаКоманды громко считают забитые мячи  |
| 3 |  **Заключительная часть**Построение. Упражнение на внимание. Подведение итогов. Задание на дом. | 3 мин | Узнать самочувствие ребят.  |