

## План-конспект урока по физической культуре для 7 класса

**Тема: Баскетбол (Броски в кольцо из-под щита справа и слева на оценку. Эстафеты с элементами баскетбола)**

Задачи:

1. Определение уровня физической и технической подготовленности - броски в кольцо из-под щита справа и слева.
2. Совершенствование техники ведения мяча, бросков и передач мяча.
3. Развитие ловкости, скоростно-силовых возможностей.
4. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия.
5. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Инвентарь: свисток, мячи, фишки

### Предметные результаты:

Описывать и демонстрировать технику бросков мяча из-под щита. Выполнять обведение препятствий.

### Универсальные учебные действия:

Познавательные: выполнять контрольные упражнения

Регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие

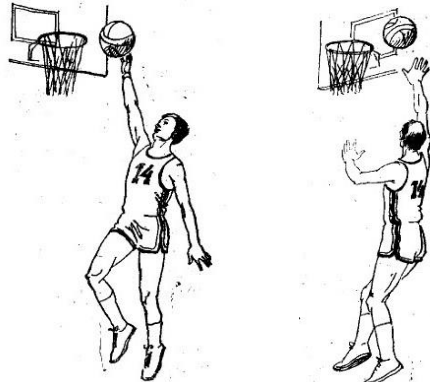
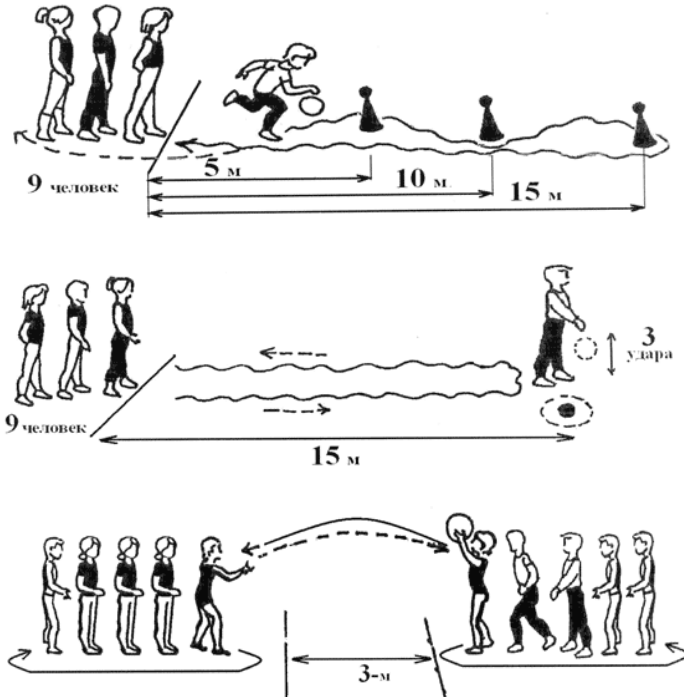
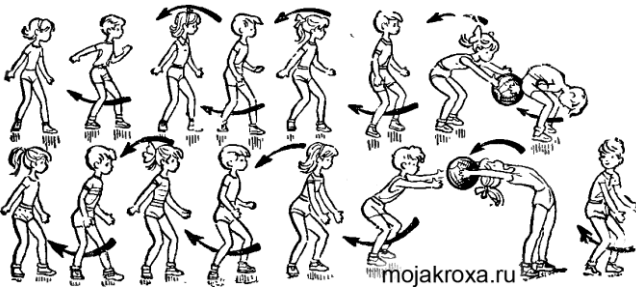
Коммуникативные: проявлять адекватные нормы поведения

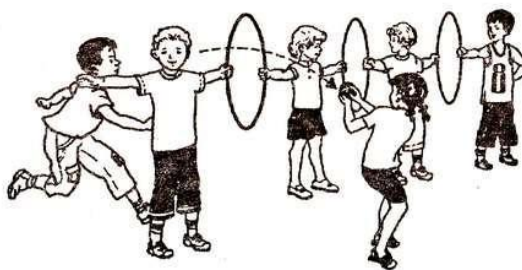
### Личностные результаты:

Владеть способами спортивной деятельности

№	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	<b>Вводно-подготовительная часть (15 мин)</b>		
1.	<b>Построение, приветствие, сообщение темы и задач урока.</b>  <b>Подсчет ЧСС</b>	1 мин  30 сек	Сообщение темы и задач урока. Обратит внимание на внешний вид занимающихся.
3.	<b>Строевые упражнения</b> (строевой шаг, перестроения)	2 мин	Следить за дисциплиной в строю
4.	<b>Ходьба и её разновидности:</b>  - на носках;  - на пятках;  - на внешней	По 10 м	Соблюдать дистанцию в колонне. Следить за осанкой. Обратит внимание на правильность выполнения упражнений.

	<p>стороне стопы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на внутренней стороне стопы;</li> <li>- перекатом с пятки на носок;</li> <li>- в полуприсяде;</li> <li>- в полном присяде.</li> </ul>		
5.	<b>Комплекс ОРУ №1</b>	6-8 мин	
6.	<p><b>Специально-беговые упражнения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с высоким подниманием бедра</li> <li>- бег с захлестом голени назад</li> <li>- приставными правым и левым боком</li> <li>- «олений» бег</li> <li>- скрестный шаг</li> <li>- бег с ускорением</li> </ul>	По 15-20 м	<p>Темп средний.</p> <p>Бедро маховой ноги поднимать до горизонтали и немного выше, плечи расслаблены. Руки согнуты в локтевых суставах. Опорная нога в момент отталкивания полностью выпрямляется, не разводить колени в стороны, наклонять туловище назад, не поднимать плечи.</p> <p>Быстрыми поочередными движениями голень захлестывается назад с касанием ягодиц пятками, туловище прямо или слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтевых, работают как при беге (или свободно опущены вниз).</p> <p>Туловище развернуто правым (левым) боком вперед. В легком прыжке ведущая нога идет вперед, вторая приставляется рядом, продолжается такое передвижение без остановки.</p> <p>Выполняются длинные шаги, колено выводится вперед, стопа подтягивается к бедру. Руки согнуты в локтевых суставах, работают как при беге.</p>
	<b>Упражнения на восстановление дыхания.</b>	30 сек	Дыхание спокойное, глубокое
	<b>Подсчет ЧСС</b>	30 сек	

II.		Основная часть (25 мин)	
1.	Броски мяча из-под щита на оценку	18 мин	 <p>Выполнять броски с места и после ведения. Учащиеся выполняют по 4 броска с каждой стороны.</p>
2.	Эстафеты с элементами баскетбола	7 мин	<p>Следить за правильностью выполнения упражнений, дисциплиной.</p>   <p>mojakroxa.ru</p>



III.	<b>Заключительная часть (5 мин)</b>		
1.	<b>Построение</b> <b>Упражнения на восстановление дыхания.</b> <b>Подсчет ЧСС</b>	1 мин    30 сек	Следить за дисциплиной в строю.  Дыхание спокойное, глубокое.
2.	<b>Подведение итогов.</b> <b>Домашнее задание.</b>  <b>Прощание с классом, организованный уход</b>	1-2 мин	Подведение итогов урока.  «Урок окончен», «До свидания»