**План**

**урока по физической культуре в 7 классе**

**Тема: «Баскетбол.**

**Ловля, ведение и передача мяча»**

Учитель физической культуры: Андрющенко В.А

МОУ-СОШ с.Красновичи Унечский район

2018 г.

Цели урока:

• закрепление двигательных навыков;

• укрепление здоровья обучающихся, формирование потребностей в

здоровом образе жизни;

• воспитание коллективизма, взаимопомощи и взаимоподдержки,

дисциплинированность, самостоятельности, активности, уверенности в

своих силах

Цели урока:

• закрепление двигательных навыков;

• укрепление здоровья обучающихся, формирование потребностей в

здоровом образе жизни;

• воспитание коллективизма, взаимопомощи и взаимоподдержки,

дисциплинированность, самостоятельности, активности, уверенности в

своих силах

**Цель урока:**

1.Закрепление двигательных навыков при игре в баскетбол;

**Задачи урока:**

1.Укрепление здоровья обучающихся, формирование потребностей в здоровом образе жизни;

2. Отработать технику передач мяча.

3.Развивать координацию, скоростно-силовые качества, прыгучесть. Воспитание дисциплинированности.

**Место проведения урока:** Спортивный зал

**Спортивный инвентарь:** Свисток, баскетбольные мячи.

**Дата:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **Дози-**  **ровка** | **ОМУ** |
| **Подготовительная часть 13(мин)** | Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Повороты на месте.  Ходьба:  - на носках  - на пятках  - на внешней стороне стопы  -на внутренней стороне стопы  Бег змейкой.  Специально беговые упражнения:  1.С высоким подниманием бедра  2.Захлест голени  3.Прыжки на левой  4.Прыжки на правой  5.Прыжки на двух  6.Махи вперед  7.Махи назад  8.Подскоки | 2мин  2мин  4мин  5мин | Проверка спорт формы.  Быстро, ясно, четко.  Выполнять под счет.  Спина прямая.  Слушать внимательно учителя.  Следить за правильностью выполнения. |
| Основная часть (22мин) | Ведение мяча:  - змейкой  - в присядь  - спиной вперед  - левым боком  - правым боком  Передачи мяча различными способами:  -от груди:  -одной рукой от плеча (правой и левой поочередно)  -снизу правой и левой рукой поочередно  -одной рукой от плеча, с отскоком от пола (правой и левой поочередно).  **-** из-за головы.  **Учебная игра: «Баскетбол»** | 5мин  7 мин  10 мин | Двигаться приставным шагом, в стойке баскетболиста, передача мяча на ход партнеру.  В парах на месте.  Следить за техникой  выполнения.  Класс делиться на две команды  Игра проводится по упрощенным правилам игры в баскетбол. |
| **Заключите-льная часть (5мин)** | **-**Построение.  -Подведение итогов.  -Домашнее задание.  -Оценки  Организованный уход из зала. | 1  1  1  1    1 | Выделить лучших занимающихся на уроке.  Отжимания  М-20 раз  Д-10 раз  До свидания! |