**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 стопыБег змейкой.Специально беговые упражнения:1.С высоким подниманием бедра2.Захлест голени3.Прыжки на левой4.Прыжки на правой5.Прыжки на двух6.Махи вперед7.Махи назад8.Подскоки | 2мин2мин4мин5мин | 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 бокомПередачи 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 мин10 мин | Двигаться приставным шагом, в стойке баскетболиста, передача мяча на ход партнеру.В парах на месте.Следить за техникойвыполнения.Класс делиться на две команды Игра проводится по упрощенным правилам игры в баскетбол. |
| **Заключите-льная часть (5мин)** | **-**Построение.-Подведение итогов.-Домашнее задание.-ОценкиОрганизованный уход из зала. | 1111 1  | Выделить лучших занимающихся на уроке.Отжимания М-20 разД-10 разДо свидания! |