**Відділ освіти Тернівської районної у місті ради**

**Районний методичний кабінет**

**ПЛАН - КОНСПЕКТ**

**УРОКУ**

**З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ДЛЯ УЧНІВ 7 КЛАСУ**

**Тема: спортивні ігри**

**Розділ: баскетбол**

 **Вчитель фізичної культури**

 **Криворізької середньої**

 **загальноосвітньої**

 **школи І-ІІІ ступенів №78**

 **Дудки Наталі Анатоліївни**

**м.Кривий Ріг**

**2017**

**ТЕМА:**

**СПОРТИВНІ ІГРИ**

**МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ: спортивна зала школи**

**ІНВЕНТАР: баскетбольні м’ячі**

**ЗАДАЧІ УРОКУ:**

**1.Повторити кидки м’яча після подвійного кроку.**

**2.Вдосконалювати техніку виконання зустрічної передачі в русі та кидків м’яча з місця.**

**3.Сприяти розвитку рухових якостей - спритності та швидкості.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ЗМІСТ УРОКУ** | **ДОЗ.** | **МЕТОД. ВКАЗІВКИ** |
| **І****ІІ****ІІІ** | **ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА.****1.Шикування.****2.Привітання.****3.Повідомлення задач уроку.****4.Стройові вправи.****5.Ходьба.** **- на носках;** **- на п’ятках;** **- на зовнішній стороні стопи;** **- на внутрішній стороні стопи;** **- в напівприсіді;** **- в повному присіді;****6.Біг в середньому темпі.****7.Пресування в стійці баскетболіста.****8. Ходьба з відновленням дихання.****9.Загальнорозвиваючі вправи в парах:*** **Стоячи в випаді вперед правою або лівою ногою,з’єднавши кисті рук, поперемінно згинати та розгинати руки при протидії партнера.**
* **Стійка та ж, тільки руки вгорі. Партнер намагається через сторони опустити їх, другий перешкоджає цьому.**
* **Партнери стоять спиною один до одного, руки зверху. Виконувати повороти**

**на 360 гр. тримаючись** **за руки.*** **Партнери, стоячи лицем один до одного виконують присідання на одній нозі.**
* **Стоячи спиною один до одного,руки зверху, виконують почергово нахили вперед з підніманням партнера на спину.**
* **Ходьба на руках з допомогою партнера.**

 **ОСНОВНА ЧАСТИНА.****1.Кидки м’яча після ведення.** **Клас ділиться на чотири команди.****На одному щиті вправу виконують дві колони. У направляючих по м’ячу. Учень виконує ведення, після подвійного кроку кидок в кільце. Після виконання підбирає м’яч і віддає в свою колону, а сам переходить в протилежну.****2.Передачі в зустрічному русі.****Клас ділиться на чотири колони, котрі стоять на бокових лініях.****Кожні дві колони направленні лицем до двох других. Перший в колоні передає м’яч в зустрічну колону,а са займає місце в її кінці.****3. Кидки м’яча з місця.****Кидки виконуються однією рукою від плеча або двома руками від голови. Після 8-10 кидків провести змагання на точність попадання між двома командами.****4.Учбова гра по спрощеним правилам.****ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА.****1.Шикування.****2.Підведення підсумків уроку,** **Виставлення оцінок.****3.Домашнє завдання.** | **12хв.****30сек.****30сек.****2 хв.****3 хв.****1 хв.****1 хв.****4 хв.****5-6 р.****5-6 р.****6-8 р.****6-8 р.****6-8 р.****2 р.****30 хв.****10 хв****5 хв****10 хв****5 хв****3 хв.****1 хв.****1 хв.****1 хв.** | **Звернути увагу на правила поведінки****Та дотримання техніки безпеки під час занять.****Тримати правильну поставу.****Дихання глибоке****Клас ділиться по парах довільно.****Протидіяти силою.****Виконувати швидко****При присіданні виставлена нога рівна.****Через всю довжину зала.****Вести м’яч треба тою рукою, з якої сторони знаходишся від щита.****Відстань між колонами на початку не більше 4 метрів. При передачі робити крок,а не стрибок.****Слідкувати за положенням рук під час виконання кидка.****Після гри підвести підсумки.****Виставити оцінки кращим учням.****Присідання «пістолет» 20р.** |