**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.** |