**План – конспект урока по физической культуре**

**для учащихся 7 класса**

**Тема: Ведение мяча**

**Задачи урока:**

**1.** Обучение технике ведения мяча без зрительного контроля

**2.** Совершенствование техники ловли и передачи мяча в игре

**3.** Воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства товарищества. Привитие интереса к спортивной игре баскетбол.

**Место проведения:** спортивный зал

**Тип урока:** обучающий

**Метод проведения:** групповой, игровой.

**Продолжительность урока:** 45 мин.

**Оборудование и инвентарь:** баскетбольные мячи, манишки, стойки, свисток

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Содержание | Дози-  ровка | Организационно-  методические указания |
| **I**  **II** | **Подготовительная**  1. Построение, приветствие, сообщение задач урока  2. Бег в среднем темпе. 5- 7 кругов  с переходом на ходьбу  – приставными шагами левым боком вперед; – приставными шагами правым боком вперед;  – ходьба с восстановлением дыхания  По ходу движения раздаются баскетбольные мячи для проведения ОРУ в движении  Разминка с мячами  3. Ходьба:  - вращение мяча вокруг головы  -вращение мяча вокруг туловища  -перевод мяча под ногами на каждый шаг  - подбрасывание мяча на открытой ладони перекатом  4. Беговые упражнения: с ведением мяча правой – левой руками  - равномерный;  - спиной вперед;  - приставными шагами левым и правым боком;  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег с захлестыванием голени;  **Основная.**  Освоение техники ведения б/мяча  1.Ходьба с ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке  2. Ходьба с ведение мяча без зрительного контроля  3.Бег вокруг зала с ведением мяч смена рук по сигналу свистка учителя  4. Ходьба с ведением мяча, остановка двумя шагами и прыжком; повороты с мячом  Построение в одну шеренгу, деление класса на «пятерки»  Объяснение игры  **1-** игра «Салки» Класс делится по 5 чел., встают друг за другом. По команде учителя бегут с ведением мяча, последующая «пятерка» соблюдая интервал, стартует за первыми. Задача одной команды «засалить» игроков другой команды не теряя мяча.  **2-**преодоление полосы препятствий с ведением мяча  I этап  а) ведение мяча «змейкой» между конусами правой рукой  б) ведение мяча «змейкой» между конусами левой рукой  в) ведение мяча «змейкой» между конусами со сменой рук у каждого конуса  II этап  а) ведение мяча c перешагиванием через скамейку  б) ведение мяча с отбрасыванием предмета, или переставление его на другое место.  Построение в одну шеренгу, объяснение правил игры  **3-** игра «Попробуй отними»  Дети располагаются на одной половине поля, по команде учителя начинают ведение мяча на месте или с небольшим продвижение, стараясь выбить мяч у соперника, и не дать выбить у себя.  Игра останавливается если детей осталось немного, и продолжается игра на меньшей территории, т.д., пока не останется один победитель.  Закрепление темы «Ловля и передача мяча».  **3-** игра «10 передач» Класс делится на две команды Задача одной команды сделать подряд 10 передач. Другая команда препятствует это сделать  Бросок мяча в корзину с близкого расстояния, двумя руками с места  **Заключительная.**  Построение, подведение итогов урока.  Домашнее задание  Повторить технику-эмитировать ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой | **10 мин.**  1 мин.  1-2 мин.  1 мин.  4 мин.  3 мин  **32 мин.**  1 мин  1.5 мин  1 мин  2 мин  1 мин  2 мин.  5 мин  5 мин  30 сек  5 мин  3 мин  5 мин.  3 мин. | Построение в одну шеренгу. Проверка наличия спортивной формы. Выявление детей, освобожденных от занятия, с ограничением нагрузки.  Равнение в колонне, соблюдать дистанцию.  Следить за правильностью выполнения приставного шага, следить за положением туловища во время бега  Построение в колонну по одному. Следить за правильной осанкой, положением рук и постановкой ног. Мяч в руках  Спина прямая (не наклоняться и не прогибаться) мяч не касается тела  Мяч переводится вовнутрь  Класс передвигается в одной шеренге. (От лицевой до лицевой линий). Соблюдая дистанцию  Постоянно следим за учителем  Бег гандикапом  Низкая стойка ведение мяча дальней рукой от соперника , на свой мяч не смотреть ( у кого выбили мяч тот выходит за игровую зону и отрабатывает технику ведения)  Игроки с мячом не имеют право передвигаться по площадке. Можно только перехватывать мяч или мешать сделать передачу не производя фолы.( каждый мешает только одному игроку)  Мяч передаются только с помощью передач, игрок с мячом не бегает по площадке  Соблюдать Т/Б (не бросать мяч, когда кто либо находится под корзиной, соблюдать очередность) |

Директору ГБОУ СОШ №121

Сметлеву В.С.

от учителя физической культуры

Ягудина Р.А.

Объяснительная записка

Довожу до вашего сведения что сегодня, 14 января 2015 года, я опоздал на работу в связи с поломкой машины. В зал я опоздал на 15 минут от начала урока, учитель Ф/К Петрович З.А. уже начала проводить комплексный урок по теме "баскетбол", я подключился к уроку, ведомым учителем, ведя наблюдение за обучающимися и делая корректировку по выполнению упражнений, дети выполняли ведение мяча с изменением направления, препятствиями, и ведение с сопротивлением. В заключительной части, во время выполнения броска баскетбольного мяча в корзину. ученик 7А класса Тимофеев Антон получил травму ноги . Антон выполняя бросок со штрафной линии неудачно приземлился после прыжка (прыжок, во время броска был невысоким, приблизительно 7-10 сантиметров). Я находился в 5-6 метрах от Антона. Антону сразу же было предложено присесть на скамейку, разуться, при осмотре ноги, области голеностопа, там где по словам Антона были болевые ощущения, не обнаружилось отеков, припухлости, гематомы.

В процессе занятия Антону неоднократно делались замечания по состоянию спортивной обуви (развязывались шнурки), на замечания Антон реагировал, но возможно шнурки были завязаны не плотно.

По прошествии незначительно промежутка времени, при "шевелении" голеностопа боль была незначительной. После урока Антон самостоятельно покинул зал, практически не прихрамывая.