

Управление образования  
Администрация Сергиево-Посадского муниципального района  
Образовательная организация  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №8 г. Пересвета»

---

141320 Московская область, Сергиево-Посадского район, город Пересвет, улица Мира 13  
Телефон 546-78-19, факс 546-78-19

## **ПЛАН-КОНСПЕКТ**

открытого урока по физической культуре

(с использованием технологий: дифференцированного обучения, игровой,  
педагогике сотрудничества)

**на тему: «Совершенствование техники броска со штрафной линии,  
бросков со средней дистанции»**

**для 7б класса**

**Урок провела:** учитель физической культуры

Прощенкова Евгения Сергеевна

**Дата проведения:** 23.10.2017г.

**Раздел:** спортивные игры (баскетбол).

**Тема урока:** «Совершенствование техники броска со штрафной линии, бросков со средней дистанции».

**Цель урока:** Совершенствование практических навыков и умений в игре – баскетбол.

**Задачи урока:**

1. Совершенствование техники бросков в тренировочных упражнениях и игре.

2. Развитие физических качеств: ловкости, быстроты.

**Тип урока:** урок закрепления пройденного материала.

**Методы проведения:** фронтальный, групповой, поточный.

**Необходимый инвентарь:** баскетбольные мячи, манишки, конусы, свисток.

**Продолжительность урока:** 45 минут.

	Содержание	Дозировка	ОМУ
<b>1. Вводная часть - 12 минут</b>			
	Построение, сообщение задач урока. Строевые упражнения. <b>Ходьба:</b> - на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы; - на внутренней стороне стопы. <b>Бег:</b> - лицом – спиной; - с изменением направления. Упражнения выполняются по сигналу. - гладкий бег. <b>ОРУ:</b> Выполняют самостоятельно. 8-10 упражнений, по 10-12 повторов	<b>2 мин</b>  <b>1 мин</b>  <b>4 мин</b>  <b>5 мин</b>	Строятся в шеренгу по 1, внимательно слушают учителя  Передвигаются в колонну по 1, соблюдая дистанцию. Внимательно слушают сигнал учителя. Перед каждым упражнением, остановить и объяснить задание. Гладкий бег в среднем темпе. Следят за своим самочувствием. Выполняют раздельно. Мальчики на одной стороне, девочки на другой. Назначить старшего, можно по желанию. Оценить проведение разминки.
<b>2. Основная часть – 29 минут</b>			
	<b>Построение в шеренгу по 1.</b> Повторить технику выполнения штрафного броска. Задать вопрос: чем отличается бросок со штрафной линии и бросок со средней дистанции. <b>Выполнение броска со штрафной линии в командах.</b>	<b>3 мин</b>  <b>5-6 мин</b>	Внимательно слушают, отвечают на вопросы. Выполняют имитацию броска со штрафной линии. Разделить на 4 команды, при необходимости на 6 команд, использовать дополнительные тренировочные кольца. Ребята располагаются в колонну по 1 перед линией штрафного броска. Выполняют бросок и подбор мяча и обратную передачу в свою колонну. Выполнивший бросок встает в конец команды. Необходимо набрать 10 попаданий за наименьшее время. Мальчики соревнуются с мальчиками, девочки с девочками Проигравшая команда

	<p><b>Выполнение броска со средней дистанции в парах</b></p>	<p><b>5-6 мин</b></p>	<p>отжимается. Обращать внимание на технику выполнения броска, при необходимости, .останавливать выполнение упражнения.</p> <p>Учащиеся располагаются в колонну по 1. Мальчики располагаются в колонну по 1 вдоль боковых линий площадки. С одной стороны , у каждого игрока мяч. Игрок из противоположной команды выбегает к кольцу, получает передачу и выполняет бросок в кольцо. Напарник идет к кольцу и подбирает мяч. Игроки меняются колоннами. Через 4 мин поменять начальное положение мяча. Если мяч был в правой колонне, передать его в левую и начать выполнение упражнения с другой стороны.</p>
	<p><b>Игра в баскетбол по правилам. В защите играть зонную защиту.</b></p>	<p><b>14 мин</b></p>	<p>Разделиться на 4 команды , 2 команды мальчиков, две команды девочек. Играют по 7 минут. Одна из команд в манишках. Во время игры слушают замечания учителя.</p>
<p><b>3. Заключительная часть - 4 мин.</b></p>			
	<p><b>Построение в шеренгу по 1.</b> Подведение итогов урока. Игра на внимание «Класс – смирно». Д/з – повторить правила игры в баскетбол, технику броска со штрафной линии, со средней дистанции.</p>	<p><b>4мин.</b></p>	<p>Строятся в колонну по 1. Внимательно слушают учителя. Играют в игру на внимание.</p>