**План-конспект  урока по физической культуре**

**в Белозерьевской СОШ**

**Учитель: Янгличев Няим Рафикович**

**9Б класс, время работы 12.25-13.10**

**Тема: Совершенствование технических действий в баскетболе: ловля высоколетящих мячей, повороты**

**Задачи урока:**

* Образовательные:
* совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при встречном движении;
* совершенствовать умения в бросках мяча в корзину, в движении с отражением от щита, подбор мяча;
* совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”.
* Развивающие:
* развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.
* Воспитательные:
* воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм

**Используемые пед. технологии:**игровая, групповая.

**Время проведения:**45 мин.

**Место проведения:**спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи,свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Время** | **О.М.У** |
| Подготовительная  часть (10 мин.) | 1. Построение.  2. Сообщение задач урока.  3. Передвижения: – ходьба обычным шагом – ходьба на носках, руки на поясе – ходьба на пятках, руки за голову – ходьба на внешней части стопы – ходьба на внутренней части стопы  4. Специальные беговые упражнения: – с высоким подниманием бедра; – с захлестыванием голени назад; – правым боком; – левым боком; – скрестным шагом правым, левым боком; – спиной вперед, поворот на 180о – ускорение.  5. Ходьба, упражнения в движении: – вращение мяча вокруг разных частей тела (головы, туловища, голени), вправо, влево; – перебрасывание мяча с руки на руку; – подбросить мяч из-за спины двумя руками и поймать впереди.  6. Ведение мяча: – правой, левой рукой; – спиной вперед;  – правым боком левой рукой; – левым боком правой рукой.  7. Ускорение:  - подбросить мяч вверх–вперед,  - выполнить ускорение и поймать мяч.  8. Перестроение в 2 шеренги. | 30 сек.  30 сек.  2 мин.  2 мин.  1,5 мин.  1,5 мин.  1,5 мин.  30 сек. | «Становись!»     Команда: “Направо!” “Налево в обход шагом марш!” Следить за осанкой  Спину держать прямо, вперед не наклоняться  Голову не опускать, на пол не смотреть. Колени не сгибать. Назад не отклоняться. Руки произвольно Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону. По ходу взять мячи. Менять сторону вращения. Менять траекторию. Не дать мячу упасть на пол.    Ведение выполнять по периметру баск. площадки. Не хлопать кистью по мячу, мяч толкать вниз. Вести мяч без зрительного контроля. Выполнять по сигналу. Не давать ему упасть на пол. |
| Основная часть (30 мин.) | I. Ловля высоколетящих мячей  Упражнения в шеренгах по двое: а) передача мяча от груди с отскоком о пол; б)ведение мяча;  в)броски одной рукой от плеча в кольцо; г) то же что и в пункте в), но передача мяча по высокой траектории полета; д) обводка  –  первый игрок ведет мяч вокруг своего партнера, защищая своим корпусом, продолжая движения ведения мяча; передача мяча второму игроку.  II. Совершенствование умения ловли и передачи мяча в движении  1. Перестроение в 2 колонны ( встать за лицевой линией). 2. Передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу, подбор. 3. Ведение 2 шага, передача мяча под 35о на ускорение, прорыв; бросок по кольцу. 4. Ведение: – передача в прыжке в одно касание; – ловля в прыжке – 2 шага бросок по кольцу.  5. Перестроение в 2 отделения: первый игрок выполняет передачу мяча из-под кольца,  второй и третий игроки открываются, второй отдает третьему пас, третий игрок выполняет бросок по кольцу.  III. Совершенствование игровых способностей в учебной игре “Баскетбол”. | 10 мин.  10 мин.  10 мин. | Амортизировать движение рук и ног при ловле. Ловить мяч в прыжке вытянув руки. Выполнить передачу мяча в шаге, после ведения. Ловить мяч, двигаясь на встречу; мяч встречать как можно дальше от себя.  Ловить мяч в прыжке над головой, за голову руки не заводить. Выполнять действия защитника. Быть внимательнее.  Не допускать пробежек. При броске выше траектории, подбор осуществлять ближе к щиту в прыжке. Завершая движение толкнуться вверх, несколько назад, второй шаг выполнять в безопорном положении. Передачу выполнить по высокой траектории. Ловить мяч в прыжке. Выполнить прицеливание перед броском.  Бросающий идет на подбор, переходит на передачу, пасующий на бросок. |
| Заключительная часть (5 мин.) | 1. Построение, подведение итогов урока. 2. Выставление оценок ученикам за урок. 3. Домашнее задание: а) отжимания; б) приседание на одной ноге «пистолетик»  4. Прощание | 2 мин.  2 мин.  1 мин.  10-15 раз  20-25 раз | “Становись! Равняйсь! Смирно!”    “Урок окончен. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!” |

**План-конспект  урока по физической культуре**

**в Белозерьвской СОШ**

**Учитель: Янгличев Няим Рафикович**

**7А класс, время работы 11.25-12.10**

**Тема: Ловля и передача мяча в движении**

**Задачи урока:**

* Образовательные:
* Формирование знаний и представлений учащихся о физических нагрузках на организм.Знакомить с правилами техники безопасности во время игры;
* совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при встречном движении;
* совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”.
* Развивающие:
* развивать двигательные качества – техника передачи мяча.
* Воспитательные:
* воспитывать морально-волевые качества, выносливость.

**Используемые пед. технологии:**игровая, групповая.

**Время проведения:**45 мин.

**Место проведения:**спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи,свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Время** | **О.М.У** |
| Подготовительная  часть (10 мин.) | 1. Построение.  2. Ознакомление учащихся с правилами техники безопасности   3. Передвижения: – ходьба обычным шагом – ходьба на носках, руки на поясе – ходьба на пятках, руки за голову – ходьба на внешней части стопы – ходьба на внутренней части стопы  4. Ходьба, упражнения в движении: – вращение мяча вокруг разных частей тела (головы, туловища, голени), вправо, влево; – перебрасывание мяча с руки на руку; – подбросить мяч из-за спины двумя руками и поймать впереди.  5. Ведение мяча: – правой, левой рукой; – спиной вперед;  – правым боком левой рукой; – левым боком правой рукой.  6. Перестроение в 2 шеренги. | 30 сек.    8 мин.  2 мин. | «Становись!»     Команда: “Направо!” “Налево в обход шагом марш!” Следить за осанкой  Спину держать прямо, вперед не наклоняться  Голову не опускать, на пол не смотреть. Колени не сгибать. Назад не отклоняться. Руки произвольно Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону. По ходу взять мячи. Менять сторону вращения. Менять траекторию. Не дать мячу упасть на пол.    Ведение выполнять по периметру баск. площадки. Не хлопать кистью по мячу, мяч толкать вниз. Вести мяч без зрительного контроля. Выполнять по сигналу. Не давать ему упасть на пол. |
| Основная часть (30 мин.) | I. Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении.  Упражнения в шеренгах по двое: а) передача мяча от груди с отскоком о пол; б) передача мяча по высокой траектории полета;  в) передача мяча при встречном движении – один игрок выполняет движение, второй – выбегает ему на встречу;  в этот момент первый игрок делает передачу мяча от груди с отскоком о площадку; г) то же что и в пункте в), но передача мяча по высокой траектории полета; д) обводка  –  первый игрок ведет мяч вокруг своего партнера, защищая своим корпусом, продолжая движения ведения мяча; передача мяча второму игроку.  II. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.  1. Перестроение в 2 колонны ( встать за лицевой линией). 2. Передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу, подбор. 3. Ведение 2 шага, передача мяча под 35о на ускорение, прорыв; бросок по кольцу. 4. Ведение: – передача в прыжке в одно касание; – ловля в прыжке – 2 шага бросок по кольцу.  5. Перестроение в 2 отделения: первый игрок выполняет передачу мяча из-под кольца,  второй и третий игроки открываются, второй отдает третьему пас, третий игрок выполняет бросок по кольцу.  III. Совершенствование игровых способностей в учебной игре “Баскетбол”. | 10 мин.  10 мин.  10 мин. | Амортизировать движение рук и ног при ловле. Ловить мяч в прыжке вытянув руки. Выполнить передачу мяча в шаге, после ведения. Ловить мяч, двигаясь на встречу; мяч встречать как можно дальше от себя.  Ловить мяч в прыжке над головой, за голову руки не заводить. Выполнять действия защитника. Быть внимательнее.  Не допускать пробежек. При броске выше траектории, подбор осуществлять ближе к щиту в прыжке. Завершая движение толкнуться вверх, несколько назад, второй шаг выполнять в безопорном положении. Передачу выполнить по высокой траектории. Ловить мяч в прыжке. Выполнить прицеливание перед броском.  Бросающий идет на подбор, переходит на передачу, пасующий на бросок. |
| Заключительная часть (5 мин.) | 1. Построение, подведение итогов урока. 2. Выставление оценок ученикам за урок. 3. Домашнее задание: а) отжимания; б) приседание на одной ноге «пистолетик»  4. Прощание | 2 мин.  2 мин.  1 мин.  10-15 раз  20-25 раз | “Становись! Равняйсь! Смирно!”    “Урок окончен. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!” |

**План-конспект  урока по физической культуре на**

**в Белозерьевской СОШ**

**Учитель: Янгличев Няим Рафикович**

**10А класс, время работы 13.20-14.05**

**Тема: Ловля и передача мяча в движении**

**Задачи урока:**

* Образовательные:
* Формирование знаний и представлений учащихся о физических нагрузках на организм.Знакомить с правилами техники безопасности во время игры;
* совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при встречном движении;
* совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”.
* Развивающие:
* развивать двигательные качества – техника передачи мяча.
* Воспитательные:
* воспитывать морально-волевые качества, выносливость.

**Используемые пед. технологии:**игровая, групповая.

**Время проведения:**45 мин.

**Место проведения:**спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи,свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Время** | **О.М.У** |
| Подготовительная  часть (10 мин.) | 1. Построение.  2. Ознакомление учащихся с правилами техники безопасности   3. Передвижения: – ходьба обычным шагом – ходьба на носках, руки на поясе – ходьба на пятках, руки за голову – ходьба на внешней части стопы – ходьба на внутренней части стопы  4. Ходьба, упражнения в движении: – вращение мяча вокруг разных частей тела (головы, туловища, голени), вправо, влево; – перебрасывание мяча с руки на руку; – подбросить мяч из-за спины двумя руками и поймать впереди.  5. Ведение мяча: – правой, левой рукой; – спиной вперед;  – правым боком левой рукой; – левым боком правой рукой.  6. Перестроение в 2 шеренги. | 30 сек.    8 мин.  2 мин. | «Становись!»     Команда: “Направо!” “Налево в обход шагом марш!” Следить за осанкой  Спину держать прямо, вперед не наклоняться  Голову не опускать, на пол не смотреть. Колени не сгибать. Назад не отклоняться. Руки произвольно Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону. По ходу взять мячи. Менять сторону вращения. Менять траекторию. Не дать мячу упасть на пол.    Ведение выполнять по периметру баск. площадки. Не хлопать кистью по мячу, мяч толкать вниз. Вести мяч без зрительного контроля. Выполнять по сигналу. Не давать ему упасть на пол. |
| Основная часть (30 мин.) | I. Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении.  Упражнения в шеренгах по двое: а) передача мяча от груди с отскоком о пол; б) передача мяча по высокой траектории полета;  в) передача мяча при встречном движении – один игрок выполняет движение, второй – выбегает ему на встречу;  в этот момент первый игрок делает передачу мяча от груди с отскоком о площадку; г) то же что и в пункте в), но передача мяча по высокой траектории полета; д) обводка  –  первый игрок ведет мяч вокруг своего партнера, защищая своим корпусом, продолжая движения ведения мяча; передача мяча второму игроку.  II. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.  1. Перестроение в 2 колонны ( встать за лицевой линией). 2. Передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу, подбор. 3. Ведение 2 шага, передача мяча под 35о на ускорение, прорыв; бросок по кольцу. 4. Ведение: – передача в прыжке в одно касание; – ловля в прыжке – 2 шага бросок по кольцу.  5. Перестроение в 2 отделения: первый игрок выполняет передачу мяча из-под кольца,  второй и третий игроки открываются, второй отдает третьему пас, третий игрок выполняет бросок по кольцу.  III. Совершенствование игровых способностей в учебной игре “Баскетбол”. | 10 мин.  10 мин.  10 мин. | Амортизировать движение рук и ног при ловле. Ловить мяч в прыжке вытянув руки. Выполнить передачу мяча в шаге, после ведения. Ловить мяч, двигаясь на встречу; мяч встречать как можно дальше от себя.  Ловить мяч в прыжке над головой, за голову руки не заводить. Выполнять действия защитника. Быть внимательнее.  Не допускать пробежек. При броске выше траектории, подбор осуществлять ближе к щиту в прыжке. Завершая движение толкнуться вверх, несколько назад, второй шаг выполнять в безопорном положении. Передачу выполнить по высокой траектории. Ловить мяч в прыжке. Выполнить прицеливание перед броском.  Бросающий идет на подбор, переходит на передачу, пасующий на бросок. |
| Заключительная часть (5 мин.) | 1. Построение, подведение итогов урока. 2. Выставление оценок ученикам за урок. 3. Домашнее задание: а) отжимания; б) приседание на одной ноге «пистолетик»  4. Прощание | 2 мин.  2 мин.  1 мин.  10-15 раз  20-25 раз | “Становись! Равняйсь! Смирно!”    “Урок окончен. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!” |

**План-конспект  урока по физической культуре на 24.10.2012г**

**в Белозерьевской СОШ**

**Учитель: Янгличев Няим Рафикович**

**8Б класс, время работы 10.25-11.10**

**Тема: Совершенствование технических действий в баскетболе: ловля высоколетящих мячей, повороты**

**Задачи урока:**

* Образовательные:
* совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при встречном движении;
* совершенствовать умения в бросках мяча в корзину, в движении с отражением от щита, подбор мяча;
* совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”.
* Развивающие:
* развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.
* Воспитательные:
* воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм

**Используемые пед. технологии:**игровая, групповая.

**Время проведения:**45 мин.

**Место проведения:**спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи,свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Время** | **О.М.У** |
| Подготовительная  часть (10 мин.) | 1. Построение.  2. Сообщение задач урока.  3. Передвижения: – ходьба обычным шагом – ходьба на носках, руки на поясе – ходьба на пятках, руки за голову – ходьба на внешней части стопы – ходьба на внутренней части стопы  4. Специальные беговые упражнения: – с высоким подниманием бедра; – с захлестыванием голени назад; – правым боком; – левым боком; – скрестным шагом правым, левым боком; – спиной вперед, поворот на 180о – ускорение.  5. Ходьба, упражнения в движении: – вращение мяча вокруг разных частей тела (головы, туловища, голени), вправо, влево; – перебрасывание мяча с руки на руку; – подбросить мяч из-за спины двумя руками и поймать впереди.  6. Ведение мяча: – правой, левой рукой; – спиной вперед;  – правым боком левой рукой; – левым боком правой рукой.  7. Ускорение:  - подбросить мяч вверх–вперед,  - выполнить ускорение и поймать мяч.  8. Перестроение в 2 шеренги. | 30 сек.  30 сек.  2 мин.  2 мин.  1,5 мин.  1,5 мин.  1,5 мин.  30 сек. | «Становись!»     Команда: “Направо!” “Налево в обход шагом марш!” Следить за осанкой  Спину держать прямо, вперед не наклоняться  Голову не опускать, на пол не смотреть. Колени не сгибать. Назад не отклоняться. Руки произвольно Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону. По ходу взять мячи. Менять сторону вращения. Менять траекторию. Не дать мячу упасть на пол.    Ведение выполнять по периметру баск. площадки. Не хлопать кистью по мячу, мяч толкать вниз. Вести мяч без зрительного контроля. Выполнять по сигналу. Не давать ему упасть на пол. |
| Основная часть (30 мин.) | I. Ловля высоколетящих мячей  Упражнения в шеренгах по двое: а) передача мяча от груди с отскоком о пол; б)ведение мяча;  в)броски одной рукой от плеча в кольцо; г) то же что и в пункте в), но передача мяча по высокой траектории полета; д) обводка  –  первый игрок ведет мяч вокруг своего партнера, защищая своим корпусом, продолжая движения ведения мяча; передача мяча второму игроку.  II. Совершенствование умения ловли и передачи мяча в движении  1. Перестроение в 2 колонны ( встать за лицевой линией). 2. Передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу, подбор. 3. Ведение 2 шага, передача мяча под 35о на ускорение, прорыв; бросок по кольцу. 4. Ведение: – передача в прыжке в одно касание; – ловля в прыжке – 2 шага бросок по кольцу.  5. Перестроение в 2 отделения: первый игрок выполняет передачу мяча из-под кольца,  второй и третий игроки открываются, второй отдает третьему пас, третий игрок выполняет бросок по кольцу.  III. Совершенствование игровых способностей в учебной игре “Баскетбол”. | 10 мин.  10 мин.  10 мин. | Амортизировать движение рук и ног при ловле. Ловить мяч в прыжке вытянув руки. Выполнить передачу мяча в шаге, после ведения. Ловить мяч, двигаясь на встречу; мяч встречать как можно дальше от себя.  Ловить мяч в прыжке над головой, за голову руки не заводить. Выполнять действия защитника. Быть внимательнее.  Не допускать пробежек. При броске выше траектории, подбор осуществлять ближе к щиту в прыжке. Завершая движение толкнуться вверх, несколько назад, второй шаг выполнять в безопорном положении. Передачу выполнить по высокой траектории. Ловить мяч в прыжке. Выполнить прицеливание перед броском.  Бросающий идет на подбор, переходит на передачу, пасующий на бросок. |
| Заключительная часть (5 мин.) | 1. Построение, подведение итогов урока. 2. Выставление оценок ученикам за урок. 3. Домашнее задание: а) отжимания; б) приседание на одной ноге «пистолетик»  4. Прощание | 2 мин.  2 мин.  1 мин.  10-15 раз  20-25 раз | “Становись! Равняйсь! Смирно!”    “Урок окончен. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!” |