

# Конспект урока по баскетболу для учащихся 7 класса

**Тема урока :** Техника ловли и передачи мяча в движении ,бросок одной  
рукой в

**Задачи урока:** 1.Совершенствование техники ловли и передачи мяча на  
месте.

- 2.Изучение техники ловли и передачи мяча в движении;  
броска одной рукой в движении.
- 3.Развитие координационных качеств, прыжковых,  
скоростно-силовых качеств.
- 4.Воспитание дисциплинированности, трудолюбия,  
активности.

**Современные образовательные технологии :** игровые ,  
здоровьесберегающие,  
исследовательские.

**Урок сопровождается:** Презентацией Power Point , сопровождается  
наглядными

материалами.

**Место проведения:** Спортивный зал 24х12

**Инвентарь :** баскетбольные мячи, набивные мячи, проектор

| Часть урока      | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | дозировка                                 | Организационно - методические указания                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3                                         | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| подготовительная | <p>1. Построение, сообщение задач урока.</p> <p>2. Передвижения, перемещения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-на носках</li> <li>-на пятках</li> <li>-на внешней части стопы</li> <li>-на внутренней части стопы</li> <li>-приставным шагом левым (правым) боком</li> <li>-с остановками по команде в два шага</li> <li>-с касанием пола рукой по команде</li> <li>-с изменением направления движения.</li> </ul> <p>3. ОРУ с набивными мячами:</p> | <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>8 мин.</p> | <p>Психологически настроить учащихся на продуктивную работу.</p> <p>Руки за голову, спина прямая.</p> <p>Руки на пояс.</p> <p>Руки перед собой согнуты в локтевых суставах.</p> <p>По свистку учителя.</p> <p>По свистку учителя.</p> <p>В противоположную сторону.</p> <p>Мяч 1 кг.</p> |

| 1 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3                                                 | 4                                                                                                                                                                                                             |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>И.п. мяч снизу.<br/>1-мяч вперед<br/>2- мяч вверх<br/>3- мяч вперед<br/>4- и.п.<br/>И.П. мяч снизу<br/>Броски мяча вверх перед собой, ловля мяча.<br/>И.п. мяч вверху<br/>1-2 наклоны в лево<br/>3-4 наклоны в право<br/>И.П. мяч в верху<br/>1- наклон в низ, мяч положить на пол<br/>2- руки вверху<br/>3-наклон вниз, взять мяч руки в верху.<br/>И.П. выпад влево, мяч в левой руке . Бросок перед собой и ловля другой рукой.</p> | <p>3-4 раза<br/><br/>10 раз<br/><br/>3-4 раза</p> | <p>Руки прямые, следить за осанкой.<br/><br/>Высота полета мяча не менее 50 см.<br/><br/>Руки прямые , туловище вперед не наклонять.<br/><br/>Ноги в коленях не сгибать.<br/><br/>Мяч ловить одной рукой.</p> |

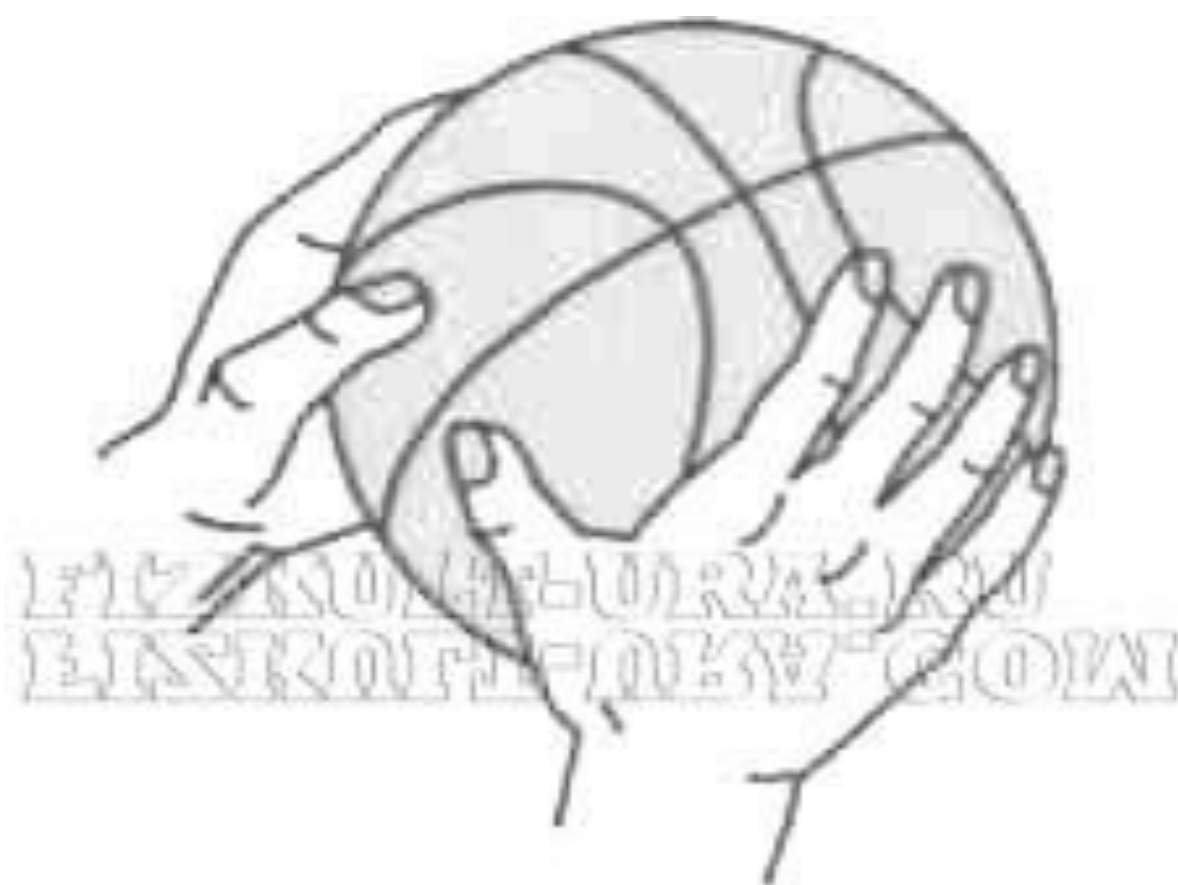
| 1 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3                                                                                                                  | 4                                                                                                                                                                                                     |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>И.П. мяч снизу<br/> 1- присесть, мяч вперед<br/> 2- И.П.<br/> 3-присесть ,мяч вверху<br/> 4-и.п.<br/> И.П. мяч снизу<br/> Прыжки на месте с подбрасыванием мяча перед собой.<br/> 4. Перестроение в две шеренги, лицом друг к другу.<br/> Передача набивного мяча в парах:<br/> -от груди двумя руками<br/> -от плеча одной рукой<br/> -из-за головы двумя руками<br/> -снизу двумя руками<br/> -стоя спиной к напарнику<br/> сверху (снизу) двумя руками.</p> | <p>3-4 раза<br/><br/><br/><br/><br/> 10 раз<br/><br/><br/><br/><br/> 30 сек.<br/> каждое<br/> упражнени<br/> е</p> | <p>Спина прямая ,руки прямые, следить за осанкой.<br/><br/><br/><br/><br/> Высота полета мяча не менее 50 см.<br/><br/><br/><br/><br/> Соблюдать технику безопасности, движения начинаются с ног.</p> |

| 1                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                | 3 | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Основная часть</p> | <p>5 .Изучение техники ловли и передачи мяча в движении:<br/>Остановка в два шага:<br/>-с места<br/>-в ходьбе<br/>-в беге</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками со сменой мест.</p> <p>6.Изучение техники броска одной рукой в движении.</p> |   | <p>Расположение в шеренгу у боковой линии.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег ритмичный в плавный переход на широкие прыжковые шаги.</li> <li>2. Плечи удерживать на одной линии с первым прыжковым шагом.</li> </ol> <p>Учащиеся строятся в две колонки на встречу друг другу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. После передачи мяча игрок переходит в конец своей колонки.</li> <li>2. Переход в противоположную колонку против часовой стрелки.</li> <li>3. Рассказать, показать через проектор наглядный материал</li> </ol> |

| 1                     | 2                                                                                                                                           | 3                                         | 4                                                                                                            |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <p>1. Бросок одной рукой от плеча на месте.</p> <p>2. Эстафета «Кто больше»</p> <p>7. Учебная игра на одно кольцо (взаимодействие 3х3 )</p> | <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>8 мин.</p> | <p>На каждом щите работают 4 ученика (сумма очков за 5 минут –индивидуально). Сумма баллов всей команды.</p> |
| <p>заключительная</p> | <p>1. Передвижение по гимнастической стенке в висе:<br/>Юноши-3 серии<br/>Девушки-2 серии</p> <p>2. Построение, подведение итогов.</p>      | <p>3 мин.</p>                             | <p>Обратить внимание на техничное выполнение упражнений учениками, отметить ошибки.</p>                      |

Бросок от плеча после ловли мяча в движении





Бросок  
двумя руками от груди





Бросок  
одной рукой от плеча