

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"> -на носках -на пятках -на внешней части стопы -на внутренней части стопы -приставным шагом левым (правым) боком -с остановками по команде в два шага -с касанием пола рукой по команде -с изменением направления движения. <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>

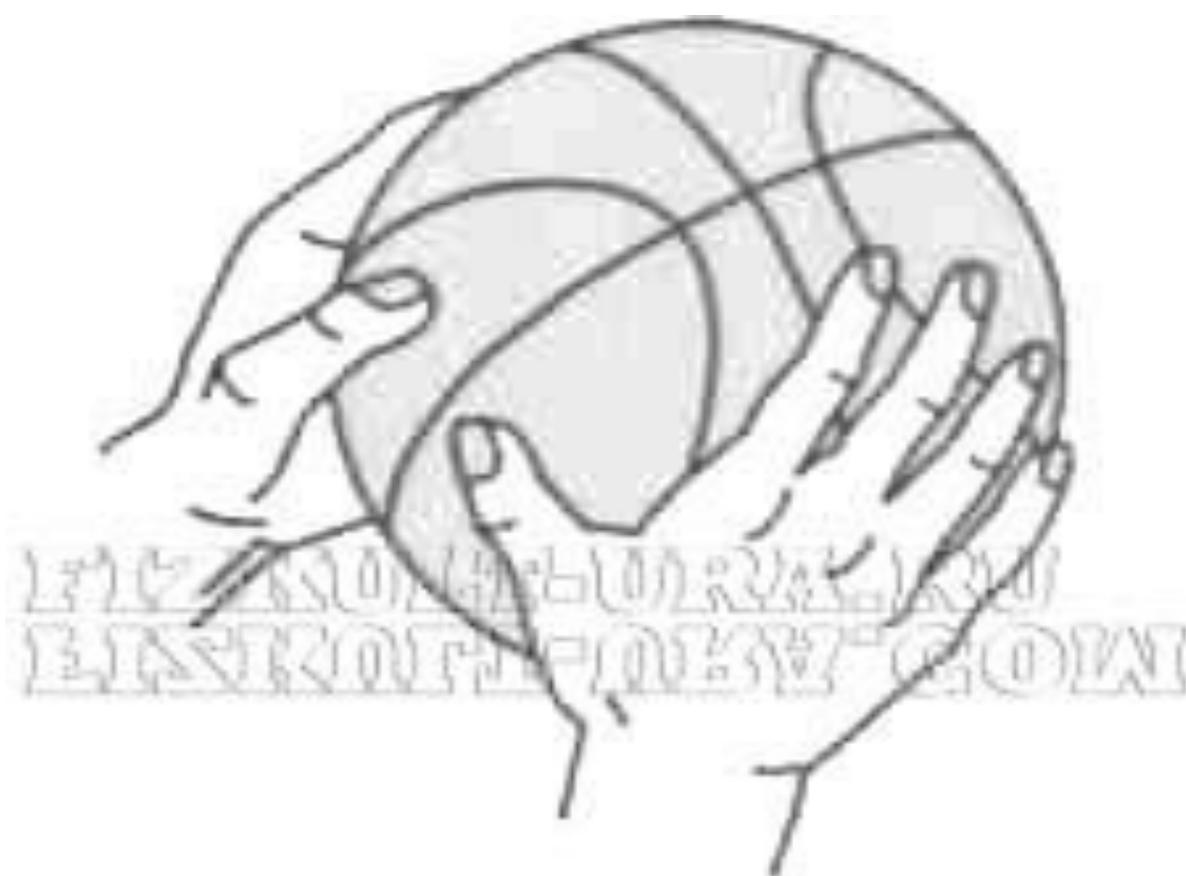
1	2	3	4
	<p>И.п. мяч снизу. 1-мяч вперед 2- мяч вверх 3- мяч вперед 4- и.п. И.П. мяч снизу Броски мяча вверх перед собой, ловля мяча. И.п. мяч вверху 1-2 наклоны в лево 3-4 наклоны в право И.П. мяч в верху 1- наклон в низ, мяч положить на пол 2- руки вверху 3-наклон вниз, взять мяч руки в верху. И.П.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

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

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: Юноши-3 серии 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