

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 24x12

Инвентарь: баскетбольные мячи pptcloud.ru мячи, проектор.

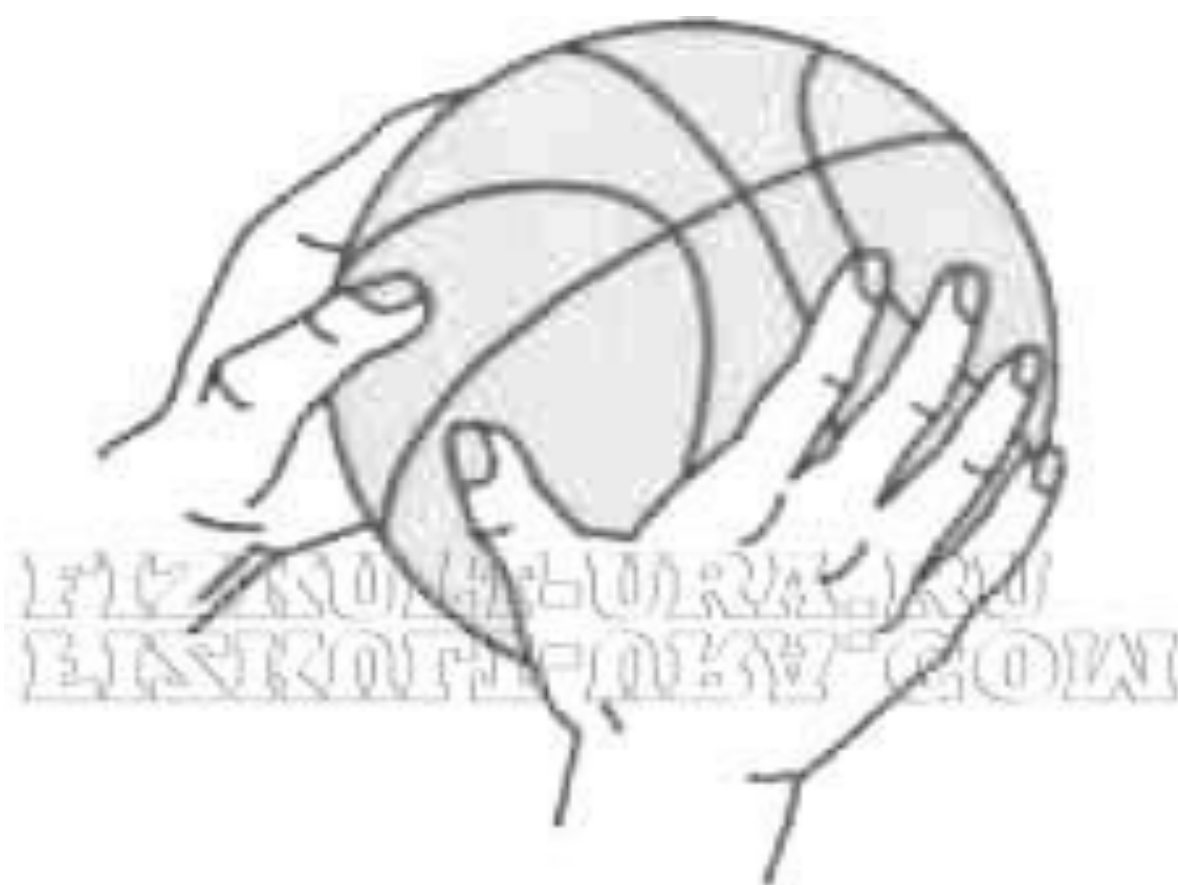
| Часть урока | Содержание урока | дозировка | Организационно - методические указания |
|------------------|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| подготовительная | <p>1. Построение, сообщение задач урока.</p> <p>2. Передвижения, перемещения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -на носках -на пятках -на 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>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