

КОНСПЕКТ урока по баскетболу для учащихся 7 классов

Цель: Обучение навыкам владения элементами техники баскетбола.

Задачи: 1. Обучение технике перехвата мяча; ведению мяча в игре в баскетбол.

2. Развитие ловкости, прыгучести, быстроты.

3. Воспитание трудолюбия, чувство товарищества.

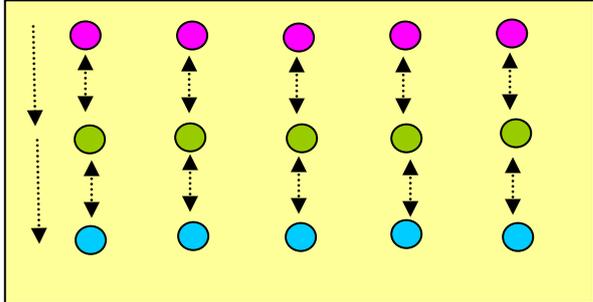
Тип занятия: Обучающий.

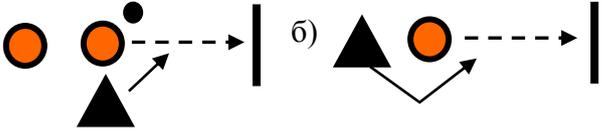
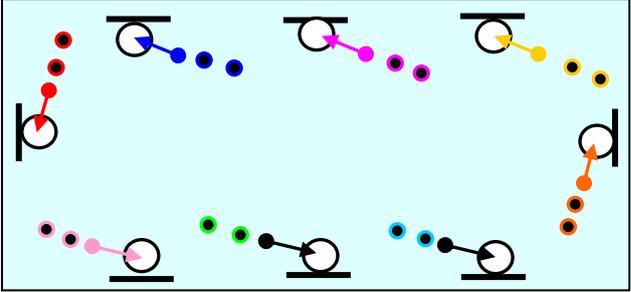
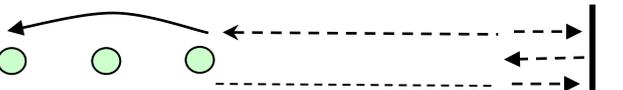
Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, игровой.

Место проведения: Спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи, стойки, мультимедийный комплекс (ноутбук, экран, колонки).

Время проведения: 45 мин.

Часть урока	Содержание	Время	Организационно-методические указания
1	2	3	4
I.	Вводная	13 мин	
	1. Построение, сообщение задач.	1 мин	Дежурный строит класс, и сдает рапорт о готовности класса к уроку. Обратить внимание на спортивную форму, обувь занимающихся.
	2. Беседа: «Техника перехвата мяча в баскетболе»	6 мин	Использовать презентацию, к уроку выполненную в программе «Power Point»;
	3. Ходьба, бег. а) ОРУ в движении: - ходьба, держась руками за голеностоп; - ходьба в сочетании с боксерскими движениями в различном темпе; б) Разновидность бега: - в медленном темпе; - с остановками по звуковому сигналу (свисток - ладонями коснуться пола с правой и левой стороны); - с ускорение по зрительному сигналу; - через каждые 4-5 шагов прыжок вверх толчком одной ногой;	3 мин 30 сек 15 сек 15 сек 2 мин 1 мин 30 сек 5-6 раз 5-6 раз	Ноги прямые. Менять темп счета Чередовать стороны касания Прыжок точно вверх
	4. Подвижная игра «Охотники и утки»	3 мин	Перестроение в два круга для проведения игры. Выигрывает команда, которая за 1,5 минуты осалит больше игроков. (Приложение 1)
II.	Основная	27 минут	
	1. Передача мяча в тройках: а) двумя руками от груди; б) двумя руками с отскоком от пола; в) одной рукой от плеча; г) за 30 сек – кто больше выполнит передач.	5 мин	Класс перестроить из одной шеренги в три (упражнения выполнять в тройках). 

	<p>2. Перехват мяча: 1) передачи мяча в стену: а) защитник располагается сбоку нападающего; б) защитник располагается сзади нападающего; 2) передачи мяча в парах, защитник сбоку линии передачи; 3) игра «Собачка»</p>	10 мин	<p>1. а) </p> <p>2. </p> <p>3. </p> <p>Особое внимание на выбор момента для перехвата мяча, готовность ног для рывка и готовность рук и кистей для ловли.</p>
	<p>3. Взаимодействие 1 x 1</p> 	5 мин	<p>Один - нападающий, другой – защитник. Нападающие двигаются произвольно по площадке, каждого из них опекает защитник, передвигаясь приставными шагами. Нападающий изменяет скорость и направление бега, пытаясь вывести из равновесия защитника и убежать от него. Через 30 секунд партнеры меняются местами. На одной половине площадки работают – девочки (3 пары), на другой – мальчики (3 пары), остальные отдыхают (через 1 минуту смена).</p>
	<p>4. Ведение 2 шага – бросок в кольцо: 1) правой рукой; 2) левой рукой</p>	7 мин	<p>Упражнение выполняется в тройках.</p>  <p>На команду учеников: попасть 10 раз, потом по сигналу переход к другому кольцу, против часовой стрелки; Левой рукой ведение – бросок ученики выполняют с левой стороны щита, переходы против часовой стрелки.</p>
Ш.	Заключительная	5 мин	
	<p>1. Эстафета: а) обводка стоек: - левой рукой; - правой рукой; б) ведение - 3 передачи в стену (в квадрат) – ведение.</p>	4 мин	<p>Класс перестроить в 3 колонны.</p> <p>1. </p> <p>2. </p>
	<p>2. Подведение итогов. 3. Организованный уход из зала.</p>	1 мин	<p>Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справились с заданиями. Похвалить всех за работу.</p>