**Конспект**

**урока по баскетболу для 7 класса**

Дата проведения:

Время проведения:

Место проведения: игровой зал

Методическая цель: приёмы организации деятельности учащихся, совершенствование рациональной индиви­дуальной техники владения мячом и развитие двигательных способностей и физических ка­честв с применением специальных упражнений баскетбола.

# Конспект

# урока по баскетболу для VII-го класса

# Дата проведения:

# Задачи урока:

# *совершенствование передачи и ловли мяча двумя руками от груди (на месте)*;

# *закрепление передачи и ловли мяча одной рукой от плеча (на месте)*;

1. *совершенствование техники пере­движений в защитной стойке***;**
2. *развитие спец. выносливости посредством игровой подготовки***;**
3. *совершенствование броска с двойного шага;*
4. *воспитание чувства коллективизма посредством игровой подготовки.*

**Место проведения:** *спорт/зал №1*

**Время проведения:45** *мин*

**Инвентарь:** *б/б мячи*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частныезадачи | Средства | Дози-ровка | Метод приёмыорганизации обу­чения и воспитания |
| **Подготовительная часть: 12’** |
| 1.организовать учащихся2.способствовать подготовке мышечносвязо- чного аппарата к предстоящей работе3.способствова- ть подготовке функциональ- ных систем ор-ганизма | построение группы, приветствие, сообщение задач занятияХодьба и её разновидности:-обычная;-руки в «замок», вращения в луче-запястных суставах;-руки в «замок», волнообразные движения; \*упр. с мячами: -круговые вращения вокруг туловища;-круговые вращения вокруг головы;-«восьмёрка» под ногами;-подбрасывание мяча с ле­вой на правую;Бег и его разновидности:-обычный;-бег высоко поднимая бедро;-круговые движения вокруг головы;-круговые движения вокруг туловища;-обычный; | 1-2’5 м5-7 м5 м10 м7-10 м 10 м20-30м10-15м 7 м | обратить внимание на внешний вид занимающихсятемп медленный, амплитуда- МАХ, обратить внимание на осанкутемп выполнения –быстрый;смотреть вперёдподбрасывать невысокотемп – среднийсмотреть через правое плечообратить внимание на выполнение за­щитной стойки |
| 4.способствова-ть совершенст- вованию перед- вижений в за- щитной стойке5.развитие зри- тельно-мотор- ной координа- ции, ловкости и быстроты рук1.способствовать совершенствованию передачи и ловли 2 руками от груди в парах2.способствоватьсовершенствованию передачи от плеча  | -передвижения в защитной стойке «зигзагом»,мяч перед коленями;-то же, сидя на мяче;-то же, мяч катим по полу;ОРУ с мячами на 32 счёта :* и.п.-стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке;

1-2 поворот влево, мяч в левую руку;3-4 и.п.5-8 то же, в др.сторону;* и.п.-стойка ноги врозь, мяч вверху;

1-2 наклон вперёд, положить мяч;3-4 выпрямиться, руки вверх;5-6 наклон вперёд, взять мяч;7-8 и.п.* и.п.-широкая стойка, мяч вверху;

1-2 поворот налево, сгибая левую , мяч за голову;3-4 и.п.5-8 то же в др.сторону* и.п.-о.с., мяч вверху;

1.отставляя правую в сторону на носок, наклон вправо;2. и.п.3.отставляя левую в сторону на носок, наклон влево;4. и.п.5.опускаем мяч круг вниз перед грудью;6. и.п.7.прогнуться назад, опустить мяч;8.поворот кругом, поймать мяч с отскоком о пол. **Основная часть:**Упражнения в парах:-передачи по кругу, с отско- ком в пол;-то же, без отскока;-то же, без отскока;- передача мяча одной рукой от плеча  |  7 м 7-10м15-20м2р-28м2р-28м2р-28м 2-3 раза **25-30’**1’1’1-2’2-3’ | темп- медленный; обратить внимание на осанку, смотреть вперёднаклон делать - МАХобратить внимание, на ноги (не сгибать в коленных суставах)локти разводить в стороны;обратить внимание на осанкуТемп - средний Расстояние 3-4 мОбратить внимание, чтобы отскок был сделан на расстоянии одного нормального шага от партнёраРасстояние 3 мРасстояние 6мОбратить внимание, чтобы рука была прямая во время передачи |
|  **Основная часть - 25’** |
| 3. способствовать закреплению броска с двойного шага4.скоординиро- вать нерв. и мышечную сис- темы по-средст- вом бросковых упражнений5.повысить инте-рес от занятий физ. упр. | -броски с двойного шага от центра площадки ( слева и справа со сменой колонн)-броски одной рукой от плеча из под кольца (слева и справа);-броски со средней дистанции;-игра б/б (2 команды мальчиков и 2 команды девочек)  | 10 попаданий2’2’  | Упр. носит соревновательный характер (т.к. выполняется на быстроту)броски выполнять по одному темп - быстрыйопределить судей для судейства игр |
| **Заключительная часть: 8’** |
| 1.снизить темп занятия 2.организовать занимающихся | -упр. стретчинга (наклоны, повороты, упр.на растягивание плечевого пояса); подведение итогов занятия, выделить лучших учащихся и поставить оценки выигравшей команде.  | 2-3’1-2’ | темп - выполнения упр. медленный обратить внимание на внешний вид |