**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*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Средства | Дози- ровка | Метод приёмыорганизации обу­чения и воспитания |
| **Подготовительная часть: 12’** | | | |
| 1.организовать учащихся  2.способствовать подготовке мышечносвязо- чного аппарата к предстоящей работе  3.способствова- ть подготовке функциональ- ных систем ор-  ганизма | построение группы, приветствие, сообщение задач занятия  Ходьба 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 м  5-7 м  5 м  10 м  7-10 м  10 м  20-30м  10-15м  7 м | обратить внимание на внешний вид занимающихся  темп медленный, амплитуда- МАХ, обратить внимание на осанку  темп выполнения –быстрый;  смотреть вперёд  подбрасывать невысоко  темп – средний  смотреть через правое плечо  обратить внимание на выполнение за­щитной стойки |
| 4.способствова-ть совершенст- вованию перед- вижений в за- щитной стойке  5.развитие зри- тельно-мотор- ной координа- ции, ловкости и быстроты рук  1.способствовать совершенствованию передачи и ловли 2 руками от груди в парах  2.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  7-10м  15-20м  2р-28м  2р-28м  2р-28м    2-3 раза    **25-30’**  1’  1’  1-2’  2-3’ | темп- медленный; обратить внимание на осанку, смотреть вперёд  наклон делать - МАХ  обратить внимание, на ноги (не сгибать в коленных суставах)  локти разводить в стороны;обратить внимание на осанку  Темп - средний    Расстояние 3-4 м  Обратить внимание, чтобы отскок был сделан на расстоянии одного нормального шага от партнёра  Расстояние 3 м  Расстояние 6м  Обратить внимание, чтобы рука была прямая во время передачи |
| **Основная часть - 25’** | | | |
| 3. способствовать закреплению броска с двойного шага  4.скоординиро- вать нерв. и мышечную сис- темы по-средст- вом бросковых упражнений  5.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 попаданий  2’  2’ | Упр. носит соревновательный характер (т.к. выполняется на быстроту)  броски выполнять по одному  темп - быстрый  определить 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 |