

План-конспект зачётного урока по баскетболу для учащихся 7 класса

Место проведения: спортивный зал

Дата проведения: 13.12.2019

Инвентарь: баскетбольные мячи

Задачи урока:

1. Продолжать учить технику ведения мяча.
2. Продолжать учить технику передачи в парах и группах.

1) Образовательные:

- 2) Техника передачи мяча в группах и парах.

3) Оздоровительные:

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых координационных, выносливости, гибкости).

4) Воспитательные:

Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетбола.

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	1. Построение, расчет, рапорт, сообщение задач урока.	15 мин.	Обратить внимание на форму.
	2. Разновидности бега:		
	- обычный;	10-15 м 10-15 м	Руки на пояс, Спина прямая.
	- прыжками на правой ноге	10-15 м 10-15 м	Руки в стороны, Руки за голову,
	- прыжками на левой ноге	10-15 м	Руки вперед,
	- прыжками на двух ногах	10-15 м	
	- захлест голени	10-15 м	
	- с высоким подниманием бедра	10-15 м	
	Разновидности ходьбы:		
	- на носках;	20-25 м	Спина прямая
	- на пятках;	20-25 м	Спина прямая руки, смотрим перед собой
	- в полуприседе;	20-25 м	
	ОРУ на месте:	20-25 м	
I. И.п.- стойка, руки на пояс.	20-25 м		
1- наклон головы вперед 2-назад	20-25 м		
3-влево 4-вправо	20-25 м	Спина прямая	
II. И. п. - то же.			
1-4 круговые вращения вперед 5-8 назад	4-6 раз	Смотреть за плечо	
III. И.п. – то же.			
1-2 отведение рук в согнутых локтях 2-4 с выпрямлением рук		Амплитуда больше	
IV. И. п. - то же.	6-8 раз		
1-наклон туловища вперед 2-прогиб назад 3- влево 4-вправо			
V. И. п. - то же.	4-6 раз	Выполнять с наибольшей	
1-наклон к правой ноге 2- по			

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	середине 3- к левой ноге 4- в И.п VI. И.п.-руки прямые перед грудью 1-2 вынос правой ноги к левой руке 3-4 вынос левой ноги к правой руке	4-6 раз	амплитудой Глубже наклон Ноги не сгибать
		6-8 раз	Руки прямые
	1. выполнение разных баскетбольных упражнений по кругу а) объяснение и показ, б) штрафной бросок в) передача мяча от груди двумя руками г) передача мяча из-за головы двумя руками д) бросок мяча в кольцо после ведения 2. Передачи мяча от груди на точность и скорость а) стоя на месте на расстоянии 3 м. б) передачи мяча разными способами: - от груди, - сверху, - с боку, - крюком.	13 мин	Правильность работы кистей рук во время ведения. Положение ног и движения в коленных суставах.
Зак- лючи- тельная часть	Построение. Подведение итогов урока. Выставление оценок.	4 мин	Обратить внимание на дисциплину занимающихся.

