

Конспект урока 7 «Б» класс

Тема: Баскетбол. «Ведение мяча с изменением направления движения. Броски по кольцу после ведения»

Место: спортзал

Дата: 14.10.2020г.

Инвентарь: мячи по кол-ву детей, фишки.

Цель: совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления движения. Броски по кольцу после ведения.

Задачи:

- развивать быстроту реакции, координацию движения при помощи упражнений.
- формировать чувство товарищества, коллективизма в упражнениях.

Форма урока: групповой

Метод урока: фронтальный, поточный.

№ части урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
I Подготовительная часть			
	Построение Сообщение темы и задачи урока - строевые упражнения - Ходьба без задания - медленный бег: - приставным шагом, р-ки на поясе 1-2- правым боком 3-4 – левым боком - захлестыванием голени, р-ки за спину - бег спиной вперед - Без задания медленный бег - восстановление дыхания Ходьба с перекатом с пятки на носок, р-ки на поясе - с высоким подниманием бедра, р-ки перед собой - без задания Перестроение в колонну по три	1 30 сек 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг	Обратить внимание на готовность к уроку уч-ся. «Налево!» в обход по залу шагом, Марш! Руки согнуты в локтях. Бегом марш! Слежу за техникой выполнения Смотрим через правое плечо. Следить за ТБ и выполнением. Вдох руки вверх Выдох руки вниз Следить за осанкой спина прямая, р-ки на поясе Спина прямая, колени выше Внимание, класс! Перестроение в колонну по

	<p>ОРУ</p> <p>1) 1-наклон головы вперед 2-наклон головы назад 3-поворот головы вправо 4-поворот головы влево, р-ки на поясе</p> <p>2) круговые движения плечом, р-и на плечи 1-4 – вперед 5-8-назад</p> <p>3) ИП на ширине плеч р-и вперед вращение 1-4 5-8-вращение кистью 1-4- 5-8- в локтевом суставе</p> <p>4) правую руку заводим за голову, левой тянем за локоть также другой рукой</p> <p>5) разминаем фаланги пальцев</p> <p>6) наклоны вправо-влево, р-и на поясе ИП- ноги на ширине плеч 1-3- наклон вправо р-и на поясе 4 – ип 1-3 наклон влево, р-и на поясе 4-ип</p> <p>7) повороты вправо-влево Ип –ноги на ширине плеч</p> <p>1-3-поворот вправо, левой рукой вперед 4 – ип 1-3- поворот влево, пр. рука вперед</p> <p>8) разминаем тазобедренный сустав ип-ос. -поднять ногу ии отвести назад и вернуться в ип Также правой ногой</p> <p>9) Ип – широкая стойка. Наклоны 1 к пр.ноге, р-ки вперед 2- наклон вперед, р-и вперед 3- наклон к лев.ноги,р-и вперед</p>	<p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>три через середину Марш!</p> <p>Слежу за выполнением упр.</p> <p>Слежу за выполнением упр.</p> <p>Слежу за выполнением упр.</p> <p>Слежу за выполнением упр.</p> <p>Слежу за выполнением упр. Спина прямая Наклон глубже</p> <p>Слежу за выполнением упр.</p> <p>Слежу за выполнением упр.</p> <p>Ногу поднять выше. Отвести назад. Удерживаем равновесие</p> <p>Ноги прямые</p>
--	---	---	---

	<p>10) выпад вперед 1-3 выпад вперед 4 – смена ног</p> <p>11) разминаем коленный сустав 1-4 – круговые движения вправо, р-и на колени 1-4 – круговые движения влево, р-и на коленях</p> <p>12) приседание Ип-ноги на ширине плеч 1-присед, р-и вперед 2-ип</p> <p>13) прыжки 1-4-на правой ноге 1-4 –на левой ноге</p> <p>14) ходьба на месте</p> <p>15) восстановление дыхание 1-2- вдох, р-и вверх 3-4- выдох, р-и вниз</p>	<p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>7-10 приседаний</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Выпад глубже Слежу за выполнением упр.</p> <p>Слежу за выполнением упр.</p> <p>Ноги не отрываем от пола Спина прямая.</p> <p>Приземляемся мягко</p> <p>Глубокий вдох, р-и вверх-потянуться</p>
II Основная часть		30 мин	
	<p>Учащиеся берут мячи и встают в две шеренги, в парах во весь зал. - ип вращение мяча вправо переложить мяч из рук в руки 1-4- вправо 1-4-влево</p> <p>- ип- широкая стойка «восьмерка» Пр.рукой передаем сзади через ноги в левую руку, а левой рукой вправо</p> <p>- 1 шеренга выполняет передачу мяча сверху 2 шеренга выполняет передачу с отскоком об пол (затем шеренги меняются заданием)</p> <p>- ведение мяча змейкой правой, левой рукой по залу</p> <p>- 1. Передача мяча от груди двумя руками от стены -2 ведение мяча змейкой пр.рукой -3- ведение мяча вперед спиной -4- ведение мяча правой – левой</p>	<p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1 кр</p>	<p>Спина прямая, перекладываем мяч не касается пола</p> <p>Ноги согнуты в коленях</p> <p>Отскок мяча до тазобедренного сустава</p> <p>- р-и параллельны Ловить отскок мяча от стены. Передвигаемся приставным шагом - ведем дальней рукой от</p>

