

## План-конспект урока по баскетболу в 7 классе

**Тема урока:** Совершенствование технических и тактических действий в баскетболе.

### **Задачи урока:**

1. **Образовательные:** обучение технике ловли и передачи мяча на месте и в движении, технике перемещений, остановке прыжком, поворотам, передаче с отскоком.
2. **Задачи развития:** развитие координации, силы, внимания, быстроты, повышение функциональных возможностей организма.
3. **Воспитательные:** воспитание трудолюбия, коллективизма, активности.

**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения:** групповой, индивидуальный, фронтальный (с элементами круговой тренировки), игровой.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** баскетбольные мячи, стойки.

**Время проведения:**

**Учитель:** Басалгин Е.А.

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
1	2	3	4
<b>I</b>	<b>Вводно-подготовительная</b>	<b>11 мин.</b>	
	1. Построение, сообщение задач	1 мин.	Обратить внимание на форму, обувь.
	2. Техника безопасности и правила игры в стритбол.	1 мин.	Напомнить:  Как ловить мяч;  Как вести себя во время игр  Не толкаться, не ставить подножки, быть внимательным.
	3. Ходьба:  1) на носках;  2) на пятках;  3) ходьба -> остановка прыжком -> ходьба	20с.  20с.  20с.	Следить за осанкой.
	4. Бег равномерный  1) лицом вперед;  2) приставными шагами;  3) с захлёстыванием голени назад;  4) на носках;  5) спиной вперед;	3 мин.  30с.  30с.  30с.  30с.	Следить за работой стоп, сгибанием коленных и тазобедренных суставов при остановке и повороте.

	б) бег -> остановка прыжком -> бег	30с. 30с.	
	5. О.Р.У.	5 мин.	Перестроить в 3 шеренги.
<b>П</b>	<b>Основная</b>	<b>22 мин</b>	
	1. Передачи мяча в парах на месте:  1) двумя руками от груди; 2) правой рукой от плеча; 3) левой рукой.	1 мин. 30с. 30с.	Класс перестроить в 2 шеренги в своих парах с одним мячом на двоих учеников.
	2. Ведение мяча с обводкой пассивного защитника	2 мин.	В одну сторону правой рукой, в другую – левой.  Остановка прыжком с поворотом и передачей двумя руками от груди с отскоком от пола.
	3. Обводка пассивного защитника по кругу.	3 мин.	Первые номера обводят, а вторые перестраиваются через одного на 2 шага вперед (затем наоборот).
	4. Ведение, 2 шага, бросок одной рукой сверху:  1) с правой стороны 2) с левой стороны	3 мин.	Правая колонна с мячами, из левой – подбирают.  Упр. выполняется в 2 кольца на разных половинах – девочки и мальчики.

	<p>5. Игра: «Передай мяч»:  Нападающие владеют мячом, водят и передают его друг другу. Они пытаются набрать как можно больше передач. Защитники опекают своих нападающих, стараясь перехватить или выбить у них мяч. Если защитники овладели мячом, они становятся нападающими.</p>	12 мин.	Игра ведется до 10, 15, 20 передач. В защите опекать игроков по принципу личной защиты. В игре фиксировать ошибки двухшагового ритма, персональные контакты, определять виновника столкновения.
<b>III</b>	<b>Заключительная</b>	<b>2 мин.</b>	
	<p>1. Подведение итогов урока, выставление оценок, организованный уход в раздевалку.</p>	2 мин.	

