

Тема: Баскетбол (7 класс)

Учитель: Аникеев Сергей Валентинович, МБОУ «Чураевская ООШ
Шебекинского района Белгородской области»

Цель: формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью.

Задачи урока:

1. Проверить технику выполнения передачи мяча в парах.
2. Обучать броску мяча в движении.
3. Совершать ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.
4. Воспитывать волевые качества у детей.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: стойки, мячи баскетбольные.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания.
Подготовительная часть (7-8 минут)		
1. Построение, приветствие, сообщение задач урока		
2. Ходьба на пятках, носках	1 круг	Следить за осанкой
3. Бег – обычный	1-2 мин.	Руки в стороны
4. Перемещение приставными шагами, правым, левым боком	1 круг	Выполнять в стойке баскетболиста
5. Комплекс ОРУ а) вращение: - кистями - предплечьями - руками б) наклоны вперед в) наклоны в стороны	10 – 12 раз 10 - 12 раз 10 – 12 раз 12 – 14 раз	И.п.- руки в сторону И.п.- руки в стороны, согнуты в локтях И.п. –руки вверх Выполнять на каждый шаг, касаться ладонями пола

г) приседания		
6. Ходьба, построение		
Основная часть (30 минут)		
1. Бросок в движении	10 минут	Класс распределить по кольцам в зале с правой стороны от кольца
А) без мяча (имитация)		Перемещение приставным шагом, имитировать бросок
Б) с мячом		То же самое, ловить мяч во время скрестного шага, выпрыгивать вверх, выполнить бросок по кольцу.
2. Ведение мяча правой, левой рукой зигзагом	5 – 6 минут	Построение в колонну по 2. Ведение мяча с обводкой стоек и сменой рук
3. Передача мяча в парах	5 – 6 минут	Провести контроль за выполнением упражнения (техника)
4. Игра «Снайпер класса»	6 - 8 минут	Играющие выстраиваются в колонну на точке. Начинают выполнять по одному броску, попадающие получают право на следующий бросок и встают в конец колонны, промахнувшиеся выбывают из игры. Так определяется «снайпер» с трех точек
Заключительная часть (2-3 минуты)		

Построение. Подведение итогов урока Домашнее задание		Выделить учеников, освоивших упражнение, а так же победителя «снайпер класса» Упражнения на закрепление кистей.
--	--	--