

КОНСПЕКТ

Урока по баскетболу в 7Б классе с использованием ИК - технологий,

учитель Засыпкин В.Н.

Задачи:

1. Обучение индивидуальным действиям игрока в нападении в момент вбрасывания мяча.
2. Развитие быстроты, координации, прыгучести, ловкости.
3. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, чувства товарищества.

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, соревновательный.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи, стойки, мультимедийный комплекс (ноутбук, экран, колонки).

Дата проведения: 25.11.2014г.

Время проведения: 11.25-12.10.

Час ть уро ка	Содержание	Вре мя	Организационно-методические указания
I. Вводная часть (15 мин)			
	1. Построение, сообщение задач урока.	1 мин	Обратить внимание на спортивную форму, обувь занимающихся.
	2. Беседа: «История возникновения и развития баскетбола» и «Основы индивидуальной игры в нападении»	7 мин	Использовать презентации к уроку выполненные в программе «Power Point» приложения №1 и №2.
	3. Разновидности бега а) лицом вперед; б) с высоким подниманием коленей; в) с захлестыванием голеней.	2 мин	Бег в колонне, дистанция два шага. Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами.

4. ОРУ на месте с мячами.

1. И. п. - присед, мяч в руках.

1- встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок; 2 -и. п.; 3 - 4 - то же, левую ногу назад на носок;

2. Перекладывать мяч из руки в руку, перемещая его вокруг туловища;

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке.

1 - поворот туловища влево, передать мяч в правую руку; 2 - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке; 3 - 4 - то же вправо;

4. И. п. — мяч в согнутой прямой руке у плеча.

1- подбросить мяч правой рукой; 2 - поймать мяч левой рукой; 3-4 - то же, подбрасывая мяч левой рукой;

5. И. п. - лежа на спине, мяч зажат ступнями ног.

1 - поднять прямые ноги с мячом; 2 - и. п.; 3 - 4 - то же;

6. И. п. - сед, мяч зажат ступнями ног.

1 - поднимая ноги, подбросить мяч ногами и поймать его

5

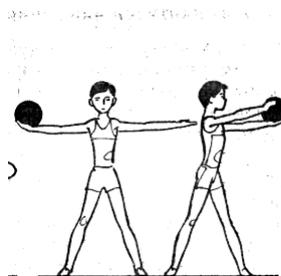
МИН



1.



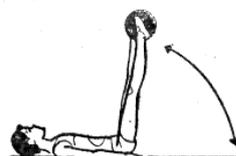
2.



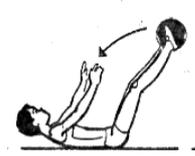
3.



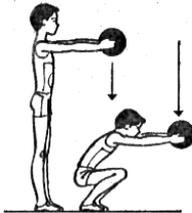
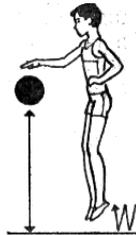
4.



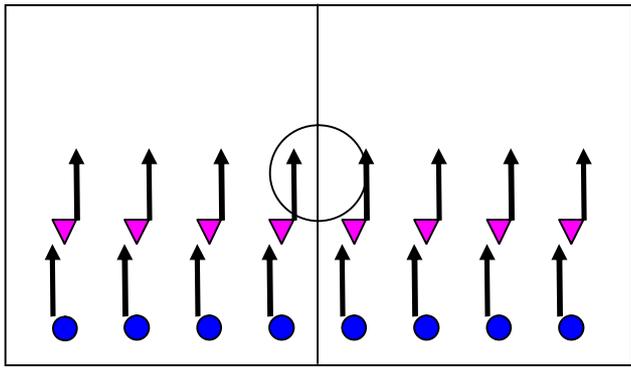
5.



6.

<p>руками; 2 - зажать мяч ногами; 3 - 4 - то же;</p> <p>7. И. п. - мяч впереди, руки прямые.</p> <p>1 - выпустить мяч; 2- быстро присесть и поймать мяч; 3 - 4 - встать</p> <p>8. Прыжки на обеих ногах, ударяя мяч об пол одной рукой</p>	 <p>7.</p>  <p>8.</p> <p>Обратить внимание на правильную осанку: положение головы, плеч, спины, рук и ног.</p>
--	---

II. Основная часть (27 минут)

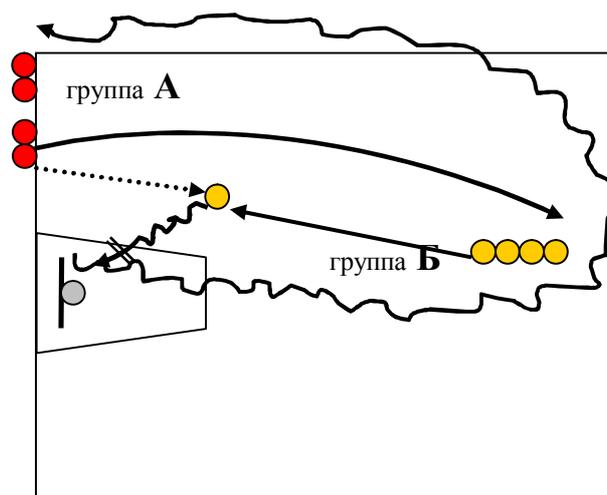
<p>1. Упражнение</p> <p>«нападающий – защитник»:</p> <p>Защитник «держит» игрока с мячом. Нападающий делает шаг к защитнику, который должен сделать шаг назад и в сторону. Если нападающий сделал шаг назад, то защитник выполняет приставной шаг вперед.</p> <p><u>Упражнение выполнять под счет:</u></p> <p>Шаг нападающего – раз!</p> <p>Защитник – шаг назад и в сторону – два! Нападающий – шаг назад – три! Защитник – приставной шаг вперед – четыре!</p>	<p>6 мин</p> 
--	---

2. Индивидуальные действия нападающего: вбрасывание мяча из-за лицевой линии в нападении.

I вариант

Игрок (Б) делает рывок, выполняет остановку в два шага в заданном месте. Партнер (А) вбрасывает мяч, но только после остановки партнера. Мяч передается точно в руки. Ученик, приняв мяч, выполняет ведение правой рукой, два шага и бросок мяча в корзину. Подбирает его и ведет левой рукой через середину поля к группе (А). Игрок после вбрасывания ускоряется к середине поля и занимает место в группе (Б) и т.д.

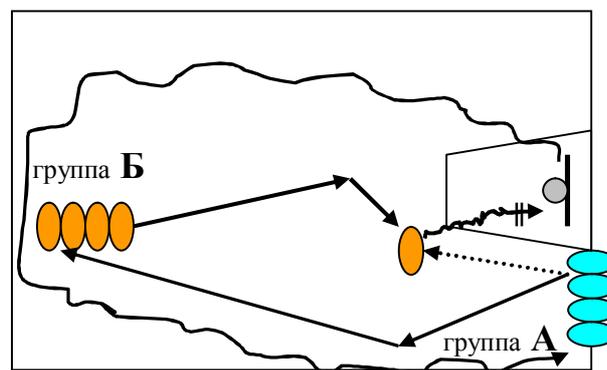
8
МИН



II вариант

Ученик (Б) выполняет ускорение (отвлекающее действие) к линии штрафного броска, резко меняет направление бега и останавливается в два шага. Ученик (А) вбрасывает мяч-передачу и перемещается к средней линии площадки – занимает место в колонне. Игрок (Б) атакует корзину в движении, подбирает мяч и т.д.

8
МИН



	3. Штрафной бросок мяча одной рукой от плеча.	5 мин	Разделить класс на шесть групп, по три на каждый щит. Считать количество заброшенных мячей.
III. Заключительная часть (3 мин)			
	1. Построение. Подведение итогов.	2 мин	Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Выставить оценки. Похвалить всех за работу.
	2. Организованный уход из зала.	1 мин	

Источники: