

Физкультура. Задание 7 класс. На 09.04

Тема урока: Ведение 2 шага бросок в кольцо.

Цель урока: Совершенствовать технику в игре баскетбол

Ход урока

- 1) Откройте тетрадь и запишите: на полях число, классная работа, тему урока
- 2) Задание 1 . Выполнить комплекс ОРУ в домашних условиях (7 мин)
- 3) Можно выполнять упражнения из предложенного комплекса, а можно выполнить свой комплекс упражнений Комплекс № 1 ОРУ на месте. 1. Исходное положение – о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение. 2. Исходное положение - стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение. 3. Исходное положение - правая рука вверх, левая вниз. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверх. 4. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону. 5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево. 6. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево. 7. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – Исходное положение 8. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – Исходное положение 9. Исходное положение - присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу. 10. Исходное положение - выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком. 11. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П. 12. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вниз. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 – прыжок, руки в исходное положение.
- 4) Задание 2. Изучить новый материал по теме урока – **«Обучение броску с двух шагов»** и выписать вопросы в тетрадь, возникшие в ходе самостоятельного изучения (15 мин)
- 5) Бросок с двух шагов выполняется после ведения или после ловли на бегу. И в том, и в другом случае после ловли мяча игрок делает два шага и бросает мяч (в баскетболе это называется: используется двухшажная техника плюс бросок). При броске правой рукой в момент ловли мяча баскетболист делает растянутый шаг правой ногой, затем укороченный (стопорящий) левой ногой с одновременным подтягиванием мяча к груди. Второй шаг левой ногой заканчивается сильным отталкиванием и прыжком вверх с выносом правой руки с мячом, поддерживаемой левой, в самую высокую точку. Отсюда мяч мягким движением пальцев кисти правой руки, придав ему обратное вращение, посылается в верхний правый угол

квадрата на щите. Отскочив от щита, мяч должен попасть в кольцо. Бросок мяча в корзину после двух шагов Ведение, 2 шага, бросок в корзину.

Выполнить тест по теме, ответы записать в тетрадь.(Только один ответ правильный).

1. В каком году и в какой стране появился баскетбол? а) в 1891 году в США в) в 1901 году в Италии б) в 1890 году в Канаде г) в 1932 году в Греции
2. Создателем баскетбола является: а) Ларри Берд в) Джеймс Нейсмит б) Мэдрик Джонсон г) Майкл Джордан
3. Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России? а) в 1892 году в Москве в) в 1902 году в Нижнем Новгороде б) в 1908 году в Санкт-Петербурге г) в 1909 году в Ярославле
4. Какие физические качества формирует игра баскетбол? а) гибкость и ловкость в) выносливость и точность б) скоростно-силовые д) координацию движений
5. В баскетбол играют две команды по: а) 6 игроков б) 7 игроков в) 5 игроков г) 8 игроков
6. Основная цель игры «баскетбол» а) забросить мяч в корзину соперника б) помешать команде соперника завладеть мячом в) забросить мяч руками в корзину соперника г) потренироваться в беге
7. Сколько таймов продолжается игра? а) 3 тайма б) 2 тайма в) 4 тайма г) 1 тайм
8. Сколько раз можно заменить игроков во время остановки игры? а) неограниченное количество б) 4 раза в) 3 раза г) 2 раза
9. Сколько времени отводится на штрафной бросок? а) 2 секунды б) 3 секунды в) 5 секунд г) 4 секунды
10. Сколько очков дает штрафной бросок? а) одно очко б) два очка в) три очка г) три очка
11. Назовите нарушение, которое не относится к игре «баскетбол» а) аут в) двойное ведение б) пробежка г) заступ в зону противника