

«Қазтұтынуодағының Қостанай жоғары экономикалық колледжі» мекемесі
Учреждение «Костанайский высший экономический колледж Казпотребсоюза»

Сабақтың әдістемелік әзірлемесі
Методическая разработка урока

Тақырып:


Тема: Баскетбол. Штрафной бросок.

Пәні бойынша:

По дисциплине: физическая культура

Мамандығы бойынша:

По специальности: 0516000 – Финансы

ДТ ж АӘД кафедра
отырысында қаралды
Рассмотрена на заседании
кафедры ФВ и НВП
Хаттама № /Протокол № 3
от «02» 10 2020 ж / г
Кафедра басшысы:
Руководитель кафедры:
 Рыжкова Н.В.

Костанай, 2020 г.

**«Қазтұтынуодағы Қостанай экономика колледжі» Мекемесі
Учреждение «Костанайский экономический колледж Казпотребсоюза»**

САБАҚТЫҢ ЖОСПАРЫ

ПЛАН УРОКА № 12

Пән:

Дисциплина: физическая культура

Тақырып:

Тема: Баскетбол. Штрафной бросок. Техника броска в кольцо: ведение мяча, остановка, бросок.

Сабақтың түрі:

Тип урока: практическое занятие

Сабақтың мақсаты:

Цели урока:

білімділік:

образовательные: научить технике штрафного броска в кольцо,

дамытушылық:

развивающие: отработать технику броска в кольцо с различных точек,

тәрбиелік:

воспитательные: воспитывать привычки к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями.

Воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности. работоспособности. Воспитывать красоту движений при выполнении задания.

Сабақтың жабдығы:

Оборудование урока: баскетбольные мячи, свисток.

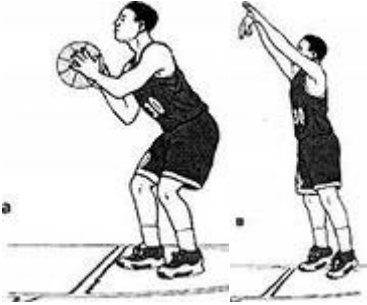
Әдебиет:

Литература: Д.И.Нестеровский «Баскетбол» 2010 г.

Пәнаралық байланыс:

Межпредметные связи: валеология, НВП.

| | | | |
|------------------------------------|---|---|--|
| | <p>– круговые движения руками вперед – круговые движения руками назад И. п. – правая рука вверху, левая внизу – рывки руками в верх, вниз И. п. – руки перед собой на уровне груди – пружинистые рывки поворот туловища до упора направо, руки в стороны (ладонями наружу) пружинистые рывки назад пружинистые рывки руками назад, то же налево И. п. – левая рука на поясе, правая сверху наклон туловища влево, то же налево И. п. – руки на поясе – наклоны: вперед, назад, в право, в лево И. п. – руки на поясе – круговые движения туловища вправо, то же влево, И. п. – руки на поясе – круговые движения таза вправо, то же влево И. п. – широкая стойка, руки в замок – наклон туловища вперед, поворот направо, поворот налево И. п. – руки на поясе – пружинистые выпады левой ногой вперед то же правой ногой И. п. – сесть на правую ногу, левую вытянуть, стопы прижать к полу, плавный перекат с права на лево Легкий прыжок на правой и левой ноге</p> | <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>10 - 12 раз</p> <p>10 раз</p> | <p>Следить за счетом</p> <p>Ноги в коленном суставе не сгибать.</p> <p>Следить за счетом, наклоны ниже</p> <p>В прыжке меняем ногу</p> |
| <p>ОЧ 60 мин</p> | <p>Штрафной бросок. Техника броска в кольцо: ведение мяча, остановка бросок.</p> <p>Игры при обучении штрафному броску:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ведение мяча, остановка, бросок в кольцо - Ведение мяча правой и левой рукой. - Передача в движении в парах - Совершенствование ловли и передачи мяча на месте и в движении в парах - Соревнования между двумя | <p>60мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> | <p>Следить за техникой ведения, остановка прыжком.</p> <p>Соревнование между двумя</p> |

| | | | |
|--------------------------------------|---|------------------------------|--|
| | <p>командами</p> <p>Броски в кольцо, со штрафной линии, с различных дистанций.</p> <p>1. Штрафные броски, броски с различных точек.</p> <p>2. Штрафные броски на оценку.</p> <p>Учебная игра- совершенствование выбора места и выхода на свободное место для получения</p> | <p>3 раз</p> <p>8-10 раз</p> | <p>командами у двух щитов. Игроки располагаются у основных щитов в затылок один другому. Одновременно начинают выполнять штрафные броски. Каждый бросает один раз, вслух подсчитывают набранные очки. После того как одна из команд наберет определенное число очков (5-10), игроки кладут мяч на линию штрафного броска и всей командой бегут к противоположному щиту. Там все повторяется сначала, но уже счет 1:0 продолжается. Соперники быстро перебегают к противоположному щиту и стремятся первыми выполнить задание, чтобы взять реванш, сравнять счет.</p>  <p>Игрок должен выпустить мяч в течение пяти секунд с того момента, когда он передан судьей в его распоряжение; Разделить группу на 3-4 команды. Замечания делать во время остановки игры.</p> |
| <p>3Ч 5-10 мин</p> | <p>Построение, сбор мячей, Подведение итогов урока, выставление оценок. Домашнее задание.</p> | <p>5-10 мин</p> | <p>Домашнее задание.</p> |

Окутышы

Преподаватель: _____