МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 Г.О.ТОЛЬЯТТИ

Учитель физической культуры Спивак Ольга Павловна

Конспект урока по физической культуре по теме «Баскетбол» в 7 классе

## Тема: « Баскетбол»

**Цель:** Повышение уровня подготовленности обучающихся при овладении технических элементов выполнения ловли-передачи и бросков в баскетболе.

**Задачи урока:**

**Образовательные задачи** (предметные результаты)

1.Познакомить с техникой выполнения ловли-передачи мяча на месте и в движении.

2.Закрепить понятия двигательных действий.

3.Укрепить здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.

**Развивающие задачи** (метапредметные результаты):

1.Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).

2.Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).

3.Развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).

4.Развивать умения выполнять простейшие баскетбольные связки на высоком качественном уровне (познавательные УУД).

**Воспитательные задачи** (личностные результаты):

1.Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).

2.Формировать мотивацию учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).

3.Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

## Инвентарь: мячи баскетбольные, фишки, стойки ,б/б площадка, ноутбук, экран, свисток,форма.

## Место проведения: спортивный зал

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **ОМУ (методические указания)** | **Универсальные учебные действия** |
| I часть - подготовительная  10-13 мин | 1.      Построение, приветствие, сообщение задач урока.  2.      Рапорт учащихся  3.Просмртр слайдов по теории баскетбола | 1-2 мин  3-5мин | Построение в одну шеренгу  ИКТ – презентация по баскетболу(учащиеся получают информацию и обмениваются суждениями) | Умение формулировать цель урока, ставить задачи  . |
| 3.      Строевые упражнения.  4.      Перестроение из одной в две и три шеренги | 30 сек | Повороты "Направо", "Налево", "Кругом". Команды подавать четко, повороты сопровождать подсчетом. | Личностные УДД; сбалансированность парных,групповых и индивидуальных форм организации учебной деятельности учащихся |
| 5. Ходьба с заданиями           малый и большой выброс мяча вверх с одной на другую вытянутую перед грудью руки           передача мяча вокруг пояса вправо-влево           круговые движения вокруг бедра вправо-влево | 2 мин | Следить за правильной осанкой, голову держать прямо, плечи развернуты, спина прямая, не сгибаться в тазобедренных суставах | Познавательные УДД:формирование предполагаемых результатов собственной деятельности. |
| 4. Бег с заданиями           бег с высоким подниманием бедра           бег с за хлёстом голени           приставными шагами правым и левым боком           с разворотом на 180 градусов и бег в противоположную сторону по свистку (с полным разворотом вокруг оси в движении)           бег в медленном темпе с переходом на ходьбу | 3 мин | Интервал-дистанция в колонне 1-2 метра. При беге обратить внимание на работу рук, на постановку стоп, дыхание не задерживать. | Осознание учениками метода собственнойпознавательной деятельности , личная значимость результатов. |
| 5. Перестроение в 2-3 шеренги для проведения ОРУ | 30 сек | Расчет на 1-ый, 2-ой, 3-ий. Первые номера на месте, вторые номера два, третьи три шага вперед под счет. Размыкание на вытянутые руки |  |
| 6.ОРУ с баскетбольными мячами  1. И. п. — мяч в руках внизу (а). Ходьба на месте, поднимая мяч на грудь и вверх (вдох), а затем опуская па грудь и вниз (выдох). Каждое движение руками вы­полнять на два шага. Упражнение можно делать и в более быстром темпе на четыре счета (шага)-  2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках внизу (б).  1-3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой ноги (выдох);  4 — и. п. (вдох); то же во­круг правой ноги. Ноги в коленях не сгибать.  3. И. п. — стойка на коленях, мяч вверху (в). 1—2 — садясь на пятки и поворачивая туловище направо, опус­ти. мяч и коснуться им пола у правого носка (выдох);  3-4. И. п. (вдох); то же в другую сторону. Опуская мяч, руки держать прямыми. Выпрямляясь, вытянуться «в струйку»  4. И п. — лежа па спине, мяч между стопами (г). 1 - согнуть ноги с мячом вперед; 2 И. п Движение ногами выполнять по большой амплитуде, не выпуская мяч, голени горизонтально. Дыхание равномерное.  5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки с мячом впереди (<Э). Ударить мячом о пол, затем быстро при­сесть и, вставая, поймать мяч двумя руками. Бросать мяч строго вертикально перед собой. Задание можно усложнить, если во время приседания делать хлопки руками о колени или о пол. Дыхание равномерное.  6. И. п. — стойка ноги врозь, мяч на полу впереди (е). 1—наклониться вперед и прямыми руками взять мяч (выдох); 2— поднимая мяч вверх, прогнуть спину в наклоне; 3 — опуская руки, положить мяч на пол; 4 — выпрямиться (вдох). В прогибе туловище и руки должны быть в горизонтальном положении, составляя как бы одну линию, голова поднята («смотреть на мяч»), ноги прямые.  7. «Перекати мяч ногой» (ж). И. п. — стойка на од­ной ноге, наступив на мяч другой ногой. Прыжками на одной ноге катить мяч другой, слегка касаясь его по­дошвой. Упражнение лучше проводить, двигаясь чел­ночным способом и меняя ногу после нескольких прыж­ков. Мяч от себя не отпускать. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.  8. И. п. – упор лежа. Выполнение 20 отжиманий от пола  9. Упражнения на восстановление дыхания | 5-6 мин | Проводит один из учащихся.  Выполнение упражнений под счет.    Следить за дисциплиной при выполнении упражнений  Четкий счет, не спешить  Количество повторений движений в упражнении 5-6 раз  Спина, ноги и голова одна прямая линия, касание грудью пола.  На 1-2-3 руки плавно над головой - глубокий вдох, на 4 –выдох, руки вниз | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют* **ис­**пользовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятель­ности, в организации ак­тивного отдыха и досуга.  Умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. |
| II часть  28-30 мин | **2. Баскетбольная подготовка**  **1) Основные приёмы игры**  ***Стойка баскетболиста*** — это исходное положение для выполнения любого действия: ноги расставлены на ширину плеч и слегка согнуты в коленях, тяжесть тела распределена равномерно, руки слегка согнуты.  Упражнения:  1. Несколько раз принять правильное положе­ние на месте.  2. Принять правильную стойку после движения.  Принять правильную стойку перед зеркалом — исправить ошибки.  ***2) Способы передвижений.*** Бег является основным способом передвижения. Применяется бег лицом и спиной вперёд, при­ставными шагами.  Упражнения для улучшения способов передвижения:  1. Бег вперёд и с изменением направления и скорости.  2. Бег спиной вперёд со сменой скорости.  3. Передвижение приставными ша­гами правым и левым боком.  4. Бег лицом, спиной, боком с вы­полнением различных упражнений.  ***3) Ведение мяча правой и левой рукой*** Выполняется толчкообразными движениями кисти, за счёт сгибания и разги­бания руки в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами. Мяч ведётся сбоку-спереди, дальней рукой от защит­ника. Получив мяч, игрок может перемещаться, только ведя его, что позволяет ему приблизиться к корзине и произвести бросок, обыграв соперника, уйти из-под опеки защитника.  Упражнения:  1. Поднять баскетбольный мяч с пола толчко­образными движениями попеременно правой и левой рукой. 2. Ведение мяча попеременно в движении и на месте.  3. Ве­дение мяча в положениях: сидя, лёжа, в приседах.  4. Ведение двух мячей одновременно и попеременно. 5. Ведение мяча через препятствия, обводя различные предметы.  **4) Остановка прыжком** применяется для внезапного прекращения движения. Остановка выполняется прыжком с од­новременным приземлением на обе ноги. При этом одна нога ставится вперёд, обеспечивая игроку упор, низкую посадку и последующее устойчивое положение тела.  Упражнения:  1. Остановка после быстрого бега.  2. Останов­ка в чередовании с бегом. 3. Остановка после ведения мяча.  4. Бег с максимальной скоростью и резкая остановка.  **5) Повороты с мячом** применяются для сохранения контроля над ним. Повороты выполняются вперёд и назад, на передней части стопы согнутой опорной ноги, с шагом другой вперёд или назад и поворотом туловища.  6) ***Бег с ведением мяча и поворотом.***  Поворот после ведения мяча, передвигаясь спиной вперёд. | 20 мин | Играть только в спортивной форме, желательно в высоких кроссовках, а перед началом игры снять с себя цепочки, серь­ги, кольца, часы, браслеты. Девочкам длинные волосы заплести в косичку или завязать хвост.  Существенные ошибки: передвижение на прямых но­гах; неумение быстро изменять направление; потеря равновесия.  Мелкие ошибки: нет чёткой согласованности в движени­ях рук и ног в зависимости от направлений действий.  Существенные ошибки: нет амортизирующего сгибания ног при последовательном выполнении шагов; потеря равновесия.  Мелкие ошибки: чрезмерный наклон вперёд либо откло­нение назад при правильной работе ног. | **Коммуникативные ком­петенции:** *умеют* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами дейст­вий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга  Умение контролировать и корректировать свои действия и действия одно  классников.  Личностные УДД: фиксирование затруднения в индивидуальной деятельности;  Осознание учеником своей внутренней пизиции и принятие решений.  Познавательные УДД:готовность учеников к проблемным ситуациям;  Использование накопленного  опыта и постановка новых задач в обучении |
| 7). **Ловля мяча двумя рукам**и — это захват мяча ки­стями рук.  Встречая летящий мяч, нужно вытянуть руки вперёд. Кисти с широко расставленными пальцами образуют как бы воронку, в которую должен лечь мяч. В момент касания ладоней мяч за­хватывается кончиками пальцев, руки сгибаются, мяч подтягива­ется к груди, одновременно сгибаются ноги.  Упражнения:  1. Бросок мяча в стену и ловля его.  2. Бросок мяча в стену с различных расстояний.  3. Ловля мяча после от­скока.  4. Ловля мяча после броска партнёра.  **8) Передача мяча двумя руками от груди с места** начинается с замаха и кругового движения мячом сначала вниз, а потом вверх. Далее кистями, с одновременным разгибанием ног и рук, мяч направляется вперёд. Если передача короткая (т. е. партнёр находится на небольшом расстоянии), то мяч по­сылается одними кистями, без полного разгибания рук, так как не нужно больших усилий, чтобы добросить мяч до партнёра.  Упражнения:  1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  2. Подбрасывание двух мячей одновременно и попеременно с последующей ловлей.  3. Ловля после передачи партнёра.  4. Бросок и ловля с разной силой и высотой.  **9) Бросок мяча двумя руками от груди** напоминает технику передачи двумя руками от груди. Мяч лежит в ладонях. Плавным круговым движением снизу вверх мяч подтягивается к груди, затем, разгибая ноги и выпрямляя руки вперёд-вверх, мягким толчком пальцев мяч направляется по высокой дуге в корзину.  Упражнения:   1. Броски мяча по высокой дуге в стену. 2. Броски в цель (круг, обруч, ленточка). 3. Броски мяча по корзине с разных расстояний. 4. Броски мяча в низковисящую корзину.   **10) Учебно-тренировочная игра 3x3, 5x5**  **Мини-баскетбол** | 10 мин | Существенные ошибки: ловля согнутыми руками; паль­цы напряжены и не образуют «воронку»; в момент касания мяча ладонями нет мягкого сгибания рук с одновременным обхватом мяча пальцами; мяч прижимается к груди; локти разведены в стороны.  Мелкие ошибки: руки недостаточно вытянуты навстречу летящему мячу; в момент ловли тяжесть тела не переносится на сзадистоящую ногу.  **Передача мяча двумя руками от груди**  Существенные ошибки: неправильный хват мяча;  замах производится за счёт разведения локтей в стороны, мяч прижи­мается к груди;  неправильное и. п. ног в зависимости от способа передачи (двумя или одной рукой, правой или левой).  Мелкие ошибки: руки не полностью разгибаются в лок­тевом суставе; недостаточно активное направляющее движение кистей с мячом; в момент выпуска мяча кисти не расслабляются.  Существенные ошибки: неправильное и. п. ног и руки с мячом перед броском; бросок выполняется резко, без плав­ного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кисти.  Мелкие ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полёта мяча | Умение оценивать привлекательность возможных  результатов своих действий  Качественная оценка своих действий учениками  Умение работать в группах  Самореализция своих возможностей |
| 1. **Игры с баскетбольным мячом «Снайперские броски»**   Игроки команд строятся в две (три) шеренги возле щитов. Каждый игрок по очереди с места или после веде­ния бросает мяч о щит так, чтобы, отскочив, он попал в кольцо, затем ловит мяч и передает его следую­щему игроку, а сам встает в конец колонны.  Вариант эстафеты:  1) броски выпол­няются до тех пор, пока мяч не по­падет в кольцо;  2) броски после ведения мяча с места или в прыжке  Игру следует начи­нать только по сигналу преподавателя.  Побеждает команда, получившая большее число очков —попада­ний мяча в кольцо (или закончившая раньше эстафету)   1. **Игра «Мяч в кольцо»**   Ведущий команды с мячом стоит под щитом, а игроки команды — во­круг щита в 4—4,5 м от него по линии штрафной площадки. Первый игрок команды бросает мяч, стараясь по­пасть в кольцо. Ведущий (капитан) подбирает мяч и передает его оче­редному игроку.  Вариант игры:  после попадания в кольцо игроки меняются местами, и так, пока вся команда не передви­нется на свое место | 6-8 мин | Расстояние от щита 3—4 м (для построение играющих). Необходимо следить за техникой вы­полняемых движений и точностью попадания в квадрат  Игрок, попавший в кольцо, получает одно очко.  Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков или раньше выполнившая задание  Группу можно разде­лить на 2—4 команды, в зависимости от коли­чества щитов | Умение достижения поставленных задач путём проб и ошибок  Предметные УДД: установление  Локальных связей нового с имеющимися. |
| Ш часть - заключительная  2-3 минут | 1. Построение в одну шеренгу | 30 сек мин | Быстрое, равнение в шеренге |  |
| 2. Построение.  3. Подведение итогов урока.  4. Оценивание работы учащихся и получение карточек с домашним заданием(тесты по баскетболу)  4. Организованный уход с урока | 2 мин | Подводятся итоги урока, отмечаются наиболее активные учащиеся. Выставление оценок. Организованный уход.  Тесты по баскетболу ( прилагаются).  Слайды по презентации б/б (прилагаются) | **Планируемые предметные результаты:**  Развивать умение выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний |