

КОНСПЕКТ
урока по физической культуре
для учащихся 7 класса школы №237
Красносельского района
г. Санкт – Петербурга

Преподаватель физической культуры
Мусорин Виктор Петрович

Тема: Обучение ловле и передаче мяча.

Задачи урока:

1. Обучение ловле и передаче мяча в игровых упражнениях одной и двумя руками на месте, в движении и после обманного действия.
2. Научить согласованности в действиях при броске в кольцо двумя руками от груди.
3. Развивать быстроту двигательной реакции.
4. Воспитывать умение контролировать эмоции во время игровых упражнений.
5. Содействовать усвоению учащимися знаний о различных способах передачи мяча в баскетболе.

Продолжительность урока: 45 минут 10.30 – 11.15

Место проведения урока: спортивный зал 24 X 12

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи – 10 – 12 шт.

8 баскетбольных щитов

Урок проводит: Мусорин Виктор Петрович

Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно – методические замечания
1	2	3	4

Подготовительная часть урока (10 минут)

1. Содействовать организованному началу урока.	1.1. Организованный вход в зал в колонну по одному. 1.2. Остановка. 1.3. Поворот налево. 1.4. Взаимное приветствие.	30-40 сек. 10-15 сек.	Обеспечить начальную организацию учащихся, нацелить учащихся на выполнение задач.
2. Формировать осмысленное и ответственное отношение к учебной деятельности на уроке.	2. Постановка задач урока.	30-40 сек.	
3. Содействовать подготовке к началу разминки.	3. Перестроение в колонну по одному.		Организовать учащихся к передвижению по кругу.
4. Содействовать профилактике плоскостопия и улучшению подвижности голеностопного сустава.	4.1. Ходьба в колонне по одному. 4.2. Ходьба на носках, руки на поясе. 4.3. Ходьба на пятках, руки на поясе. 4.4. Ходьба на внешней стороне стопы.	0,5 круга 8 раз 8 раз 8 раз	Дистанция 2 метра.
5. Содействовать подготовке организма к предстоящей работе, повысить ЧСС. Повторить технику передвижения баскетболиста.	5.1. Бег. 5.2. Бег спиной вперед. 5.3. Бег лицом вперед. 5.4. Бег приставными шагами. 5.5. Бег-поворот на 360 градусов-бег.	3 круга 1 круг 1 круг 1 круг 0,5 круга	Дистанция 2 метра. Выполнить по свистку, сохраняя технику передвижения баскетболиста.
6. Восстановить дыхание.	6. Ходьба	0,5 круга	В колонне по одному, дистанция 2 шага.
7. Перестроить для выполнения ОРУ.	7. Перестроение в колонну по три. Поворот налево.	30 сек.	Поворотом налево дистанция, интервал 2 метра. Учащиеся выполняют ОРУ в шеренгах.
8. Содействовать общему разогреванию и	8. ОРУ: 8.1. И.п.- стойка ноги	15-20 раз	

<p>постепенному введению организма учащихся в активную двигательную деятельность</p>	<p>врозь, руки в стороны. - круговые движения кистями- наружу - внутрь - круговые движения предплечьями – наружу - внутрь</p>	<p>15-20 раз 10-15 раз 10-15 раз</p>	<p>Круговые движения выполнять с максимальной амплитудой в заданном ритме</p>
	<p>8.2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх - круговые движения руками вперед - круговые движения назад</p>	<p>10-12 раз 10-12 раз</p>	<p>Круговые движения выполнять расслабленными руками не перекрещивая их перед собой</p>
	<p>8.3. И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны 1-поворот туловища влево 2- поворот туловища вправо.</p>	<p>8 – 10 раз</p>	<p>При повороте туловища руки свободно сгибаются перед грудью, голова поворачивается в сторону поворота</p>
	<p>8.4. – И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-2- два наклона влево, правая рука за голову 3-4- два наклона вправо, левая рука за голову.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Наклоняться точно в сторону</p>
	<p>8.5 – И.п. – выпад правой ногой вперед 1-2-3-глубокие покачивания в выпаде 4 – прыжок со сменой ног</p>	<p>4 раза на каждую ногу</p>	<p>Не наклоняться вперед</p>
	<p>8.6. – И.п. – о.с. 1 – упор присев 2 – упор лежа 3 – упор присев 4 – и.п.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Повернуть учащихся на ½ поворота налево</p>
	<p>8.7. – И.п. – упор сидя сзади 1 – сед углом 2 – и.п. 3 – упор сидя сзади пргнувшись</p>	<p>8 раз</p>	<p>Делая сед углом, ноги в коленях не сгибать, прогибаясь стараться достать пол носками стопы, не сгибая ноги в коленях.</p>

	<p>4 – и.п.</p> <p>8.8. – И.п. – сед руки вверх 1 – левь руки вниз 2 – и.п.</p> <p>8.9. – И.п. – присед руки вперед 1,2,3 – пружинящие покачивания 4 – прыжок вверх, руки вверх.</p>	<p>14 -16 раз</p> <p>6 – 8 раз</p>	<p>В исходном положении прогнуть спину.</p> <p>Прыжок вверх делать с максимальной силой, мягко приземляясь в низкий присед.</p>
<p>Перестроить для выполнения упражнений с мячом</p>	<p>8.10. – Перестроение в три колонны.</p> <p>8.11. – Принять дистанцию 1 метр</p>		<p>Поворотом направо, интервал 3 метра</p>
<p>Содействовать готовности учащихся к выполнению упражнений с баскетбольным мячом</p>	<p>8.12. – Эстафета Мяч у первого в каждой колонне. И.п.- высокая стойка баскетболиста 1.- по свистку мяч передать назад, повернувшись налево, когда мяч дойдет до последнего, он бежит, выполняя ведение баскетбольного мяча правой рукой, на место первого, а вся команда отходит на 1 шаг назад. Эстафета продолжается пока участники не окажутся на своих местах. 2. – Тоже передавая мяч направо, когда мяч дойдет до последнего, он выполняет ведение левой рукой.</p>	<p>1 раз</p> <p>1 раз</p>	<p>Вперед на дистанцию 1 метр «сомкнись»</p> <p>Передать мяч из рук в руки.</p>

Основная часть урока (30 минут)

<p>Перестроить для выполнения упражнений в тройках.</p>	<p>9.1. Перестроить по тройкам.</p>		<p>Тройки подбирать в зависимости от подготовленности учащихся. Двое на левой стороне площадки с мячом, один на правой.</p>
<p>9. Проверить умение выполнять передачи с последующим движением в заданном направлении.</p>	<p>9.2. Передача мяча двумя руками от груди в тройках со сменой мест по ходу передачи.</p>	<p>30 раз</p>	<p>Расстояние между игроками 4 – 5 м, передача параллельно площадке.</p>
<p>10. Совершенствовать точность и своевременность передачи партнеру.</p>	<p>10.1. Подвижная игра «Выручи товарища точной передачей»</p>	<p>2-3 мин.</p>	<p>Двое играющих по краям зала, водящий между ними, он должен запятнать игрока, не владеющего мячом. Игрок, владеющий мячом старается сделать точный своевременный пас своему партнеру. Водящий не должен дотрагиваться или ловить мяч.</p>
<p>11. Содействовать развитию быстроты реакции и ловкости (относительно среднего). Содействовать развитию точности и неожиданности передачи для соперника (относительно передающего)</p>	<p>11.1. Подвижная игра «Запятнай ноги среднего».</p>	<p>1-2 мин.</p>	<p>Крайние игроки стоя на месте передают мяч друг другу и неожиданно стараются запятнать ноги среднего. Средний внимательно смотрит за мячом и в случае опасности закрывает туловище или голову руками и перепрыгивает мяч если он летит ему в ноги или отпрыгивает в сторону. Запятнавший среднего меняется с ним</p>

<p>12.Учить выходу на свободное место после обманного движения для получения передачи. Учить выполнять своевременно передачу на дальнюю от соперника руку.</p>	<p>12.1. Подвижная игра «Отдай пас партнеру из-за боковой».</p>	<p>5-6 раз Каждый в роли передающего, принимающего, защитника</p>	<p>местами. Один играющий владеет мячом за боковой, его партнер пытается открыться. Третий мешает второму поймать мяч. Принимающий пас делает обманное движение и выходит на свободное место. В это время передающий отдает мяч партнеру на дальнюю от соперника руку.</p>
<p>13. Создать представление об упражнении «передача мяча в движении со сменой мест «восьмеркой».</p>	<p>13.1. Построить учащихся в колонну по три. 13.2.Показать упражнение на наиболее подготовленной тройке учащихся в ходьбе и во время медленного бега. 13.3.Разобрать ошибки при выполнении упражнения.</p>	<p>1-2 мин.</p>	<p>Направляющие колонн у средней линии поля интервал между колоннами 3 метра. По сигналу учителя крайние игроки должны начать движение к кольцу соперника параллельно боковым линиям.После этого центральный игрок с мячом делает пас игроку справа и пройдя сзади его идет параллельно боковой линии. Получивший мяч делает пас налево и проходит за спиной адресата и т.д.</p>
<p>14.Научить точности передач в движении и правильности перемещений после передачи.</p>	<p>14.1.Выполнить упражнение всеми тройками. 14.2. Разомкнуть на дистанцию и интервал 2 метра.</p>	<p>4-5 мин. 30 сек.</p>	<p>Обратить внимание на точность передачи, выполненной в конце второго шага после ловли.</p>
<p>15.Дать почувствовать положение игрока</p>	<p>15.1. Имитация броска в кольцо</p>	<p>2 – 3 мин.</p>	<p>Обратить внимание на И.п.- ноги слегка</p>

<p>перед броском в кольцо и согласованность движений во время броска.</p> <p>16. Научить согласованности в движениях при выполнении броска в кольцо с 2,5 – 3 метров.</p>	<p>двумя руками.</p> <p>16.1. Бросок в кольцо с расстояния 2,5 – 3 метра.</p> <p>16.2. Бросок с 3-х метров.</p> <p>16.3. Бросок в кольцо с 3-х метров друг за другом.</p>	<p>3 – 4 мин.</p> <p>3 – 4 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>согнуты в коленях, стопы на ширине плеч смотрят вперед, руки согнуты в локтях над головой, локти смотрят вперед, запястья согнуты под углом 90гр. Имитируем бросок одновременно разгибая руки и ноги. Один выполняет бросок, двое других подают мяч. Смена бросающих по команде учителя. При броске следить за одновременным разгибанием ног и рук, высокой траекторией полета мяча и положением рук после броска(руки прямые под углом 60гр., пальцы смотрят вниз).</p> <p>1-й игрок выполняет бросок и идет на место третьего на подбор мяча после броска. 2-й игрок – на подборе и после подбора передает мяч третьему. 3-й игрок сзади первого готовится к броску. Игроки меняются местами выполняя броски, сосредоточившись на согласованности движений ног, туловища и рук в данном упражнении.</p> <p>1-й игрок выполнив бросок сам подбирает мяч и отдает пас второму, встает последним и т.д. Следить за</p>
---	---	---	--

17. Содействовать в выработке навыка передачи мяча в игровой ситуации и выполнении броска в кольцо в условиях дефицита времени.	17. Перестроить в колонну по три лицом к щиту, первые на средней линии.	1 мин.	согласованным разгибанием ног и рук и положением пальцев рук после броска.
	17.2.Игра. Средний в тройке – защитник, крайние – передают мяч друг другу, приближаются к щиту и пытаются забросить мяч в кольцо с расстояния 2-3 метра.	5 – 7 мин.	Нападающий должен выполнить передачу если его атакует защитник и может вести мяч если защитник плотно закрывает партнера. Партнер без мяча, делая обманные движения, старается выйти на свободное место для получения мяча. После получения быстро отдает пас после обманного движения или выполняет бросок в корзину.

Заключительная часть (5 мин).

18. Совершенствовать умение концентрировать внимание на технике броска.	18.1. Игровое задание. «Какая команда раньше выполнит 7 попаданий в кольцо».	2 мин.	Две команды строятся в колонну лицом к щиту в 3 метрах от кольца под углом 45 гр. Мяч у первого в каждой команде. Бросивший подбирает мяч и передает следующему. Напомнить технику броска в кольцо и необходимости концентрации внимания на ближний или дальний край баскетбольного кольца.
---	---	--------	---

19.Подвести итоги игры.	19.1. Построение в одну шеренгу.	20 сек.	
	19.2. Подача команд «Равняйсь» «Смирно»	10 сек.	
20.Содествовать переключению внимания на мыслительную деятельность.	20.1. Предложить сделать 1 шаг вперед по истечении 10 сек.		Засечь время по секундомеру. Отметить учащихся выполнивших задание наиболее точно.
21.Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности.	21.1. Подведение итогов урока: - выявление мнений учащихся о результативности их деятельности. - обобщение высказываний учащихся. - оценка степени решения задач. - выделение лучших.	2 мин.	Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности.