

**Урок физической культуры в 7 классе  
«Технические элементы баскетбола»**

**Волкова Андрея Александровича, учителя физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 32**

Место проведения: Спортивный зал.

Время проведения: 15.02.17 г.

Инвентарь: Мячи баскетбольные, секундомер.

Тема урока: Технические элементы баскетбола.

Цель: Формирование двигательных навыков у учащихся.

Задачи урока:

I. Обучить ловле и передаче мяча двумя руками от груди, ведению мяча на месте;

II. Развить быстроту и точность движения рук, координационные способности;

III. Воспитать трудолюбие, дисциплинированность, умение работать в команде.  
Пропаганда здорового образа жизни.

Формы: Групповая;  
Индивидуальная;  
Фронтальная.

Методы: Практический;  
Наглядный;  
Словесный.

Тип урока: Урок изучения нового материала

Части урока	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
<b>I</b>	<p><b>Подготовительная</b></p> <p>1. Построение, приветствие, проверка присутствующих, мотивация учащихся с помощью беседы, сообщение задач урока, напоминание о правилах техники безопасности.</p> <p>2. Строевые упражнения на месте;  - «Нале-во!»  - «Напра-во!»  - «Кру-гом!»</p> <p>3. Ходьба, её разновидности с изменением положения рук:  - на носках руки в стороны, ладони вниз;  - на пятках руки за голову;  - на внешнем своде стопы руки за спину;  - перекатом с пятки на носок, руки на пояс.</p> <p>4. Беговые упражнения:  - спиной вперед;  - приставными шагами левым и правым боком;  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег с захлестыванием голени;  - равномерный бег с переходом на ходьбу.</p> <p>5. Восстановление дыхания.  Перестроение в движении из одной колонны в три.</p> <p>6. ОРУ:  И.п.- руки на пояс, ноги врозь:  1-наклон головы вперед;  2- наклон головы назад;  3- наклон головы влево;  4-наклон головы вправо.</p> <p>И.п.- руки в замок, ноги врозь:</p>	<p><b>16 мин.</b> 1,5 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>1 мин.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>30 сек.</p> <p>4 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно!  По порядку рассчитайсь!  Учитель задаёт вопросы: «Что вам известно об игре баскетбол», «Какие технические элементы баскетбола вам известны?».</p> <p>Лопатки сведены, смотреть вперед, наличие спортивной формы, обуви.  Следить за синхронным выполнением команд.</p> <p>Следить за осанкой.  Дистанция два шага</p> <p>Показ, объяснение, исправление ошибок.  Соблюдать дистанцию.  Следить за правильностью выполнения приставного шага.</p> <p>«Из одной колонны в три – Марш!»</p> <p>Спина прямая.  Плавные движения головой.</p> <p>Кисти расслаблены, дыхание равномерное.</p>

	<p>На 4 счета круговые движения кистями в лучезапястных суставах в левую сторону, затем на 4 счета в правую.</p> <p>И.п. – ноги врозь, руки перед грудью в замок ладонями к груди:  1- руки вперед (вдох);  2 - И.п. (выдох);  3 - руки вверх(вдох);  4 - И.п. (выдох).</p> <p>И.п. - ноги врозь, правая рука вверх:  1-2 – рывок руками назад;  3-4 – смена рук, рывок назад.</p> <p>И.п. - ноги врозь, руки на пояс:  1-2 – поворот туловища вправо;  3-4 – поворот туловища влево.</p> <p>И.п. - широкая стойка, руки на пояс:  1 - наклон к левой ноге;  2 - наклон вперед;  3 - наклон к правой ноге;  4 – И.п.</p> <p>И.п.- руки на пояс, ноги врозь:  1,3- присесть;  2,4- встать.  Построение в две шеренги.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4 раза</p> <p>10 раз</p>	<p>Ладони вывернуть вперед, вверх.  Следить за дыханием.</p> <p>Пуки прямые, спина прямая.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо.</p> <p>Наклоны ниже.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Учащиеся строятся в две шеренги, лицом друг к другу.</p>
<p><b>II</b></p>	<p><b>Основная</b>  1.Обучение ловли и передачи мяча на месте</p> <p>имитация ловли и передачи мяча;</p> <p>передача двумя руками от груди – ловля двумя руками;</p>	<p><b>26 мин.</b>  10 мин.</p>	<p>Учитель демонстрирует держание мяча, затем показывает, как должны быть расположены руки, кисти, пальцы в момент ловли мяча. Мяч держится на уровне груди, руки слегка согнуты в локтях, пальцы направлены вперед, ноги согнуты в коленях, левая (правая для левши) нога выставлена вперед. Выпустив мяч, кисти руки выпрямляются, следуя за мячом.</p>

передача мяча двумя руками от груди с шагом вперёд;

передача мяча двумя руками с отскоком от пола – ловля двумя руками.

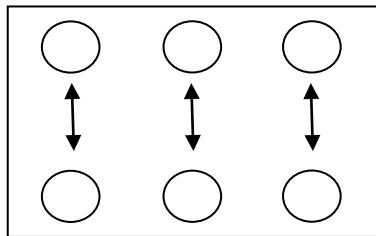


рис.1

2. Обучение технике ведения мяча на месте:

ведение правой и левой рукой на месте;

ведение мяча шагом.

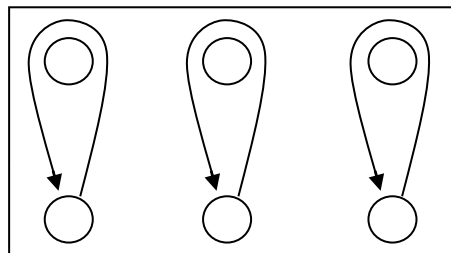


рис.2

9 мин.

При ловле руки вытянуть вперед, ловить мяч пальцами, согнуть руки в локтях, мяч к груди. Следить за летящим мячом.

Ловля после отскока: больше согнуть ноги, руки направлены вниз – вперед, пальцы рук образуют воронку, для получения мяча. Следить за точностью передачи.

Учитель демонстрирует правильность выполнения ведения мяча, положение при касании мяча и управление мячом.

Левая нога на полшага выдвинута вперед, ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед. Ведение выполняется лёгкими толчками мяча кистью руки о поверхность площадки. Следить за высотой отскока мяча.

Мяч направляется толчком вниз - вперед. Сила удара (толчка) постоянная, при медленном движении мяч ударяется о площадку несколько сбоку от ноги. Мяч контролируется периферическим зрением. Учащиеся выполняют ведение мяча шагом обводя партнера (рис.2).

Следить за тем, как накладывается кисть руки на мяч. Ладонью по мячу не хлопать.

	<p>Перестроение в две колонны.</p> <p>3. Игра-эстафета «Гонка мячей»: передача мяча назад над головой; передача мяча между ног назад;</p> <p>передача мяча по кругу.</p>	7 мин.	<p>Направляющий поднимает мяч над головой (опускает между широко расставленными ногами) и, передает его, заде стоящему, тот передают дальше, пока мяч не получит последний игрок команды. Получив мяч, он бежит вперед своей команды, становится первым и передает мяч тем же способом и т.д. Выигрывает та команда чей направляющий окажется первым в начале строя.</p> <p>Мяч поочередно передается по кругу ближайшему игроку (в игре можно использовать 2-3 мяча). Выигрывает команда сумевшая быстрее провести мяч по кругу</p>
III	<p><b>Заключительная</b></p> <p>1. Построение, игра на внимание.</p> <p>2. Подведение итогов урока.</p> <p>3. Домашнее задание.</p>	<p><b>3 мин.</b> 2 мин.</p> <p>30 сек. 30 сек.</p>	<p>Игра на внимание «КЛАСС». Без команды «класс», учащиеся не выполняют то или иное задание, те кто нарушает это правило должны выполнить шаг вперед. Кто сделает больше шагов вперед, и есть проигравшие, а кто остался на месте выигравшие, т. е. более внимательные.</p> <p>В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! Оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность. Понимание учащимися: Что и зачем делали на уроке? Чему еще необходимо научиться? Объяснение домашнего задания.</p>