



Учитель
физкультуры
Акишин С.А.



План – конспект урока физической культуры в 7 классе на тему «Ведение баскетбольного мяча»

Цель: формирование индивидуальных способностей в выполнении технических элементов игры в баскетбол.

Задачи урока:

- ✓ образовательные:
 - совершенствовать технику передачи – ловли баскетбольного мяча (на месте и в движении);
 - обучить технике ведения баскетбольного мяча с изменением направления и скорости движения без зрительного контроля;
- ✓ оздоровительные:
 - развивать скоростно–силовые качества, быстроту реакции, координационные способности;
 - содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- ✓ воспитательные:
 - воспитывать дисциплинированность, внимание, взаимопонимание учащихся;
 - формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Тип урока: комбинированный.

Метод проведения: групповой, индивидуальный, поточный, игровой, фронтальный .

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи, конусы.

	Содержание урока	Дозировка	Учебно-методические указания
	Подготовительная часть	12 мин	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы, задач урока.	1 мин	Обратить внимание на наличие спортивной формы, самочувствие учащихся.
	2. Измерение ЧСС.	20 сек	Измерение ЧСС за 10 секунд и сообщение своих данных (каждым учащимся) учителю.
	3. Ходьба:		Дистанция в колонне 1 метр.

<ul style="list-style-type: none"> - на носках; - на пятках; - в полуприседе. 	<p>20 сек 20 сек 20 сек</p>	<p>Обратить внимание на осанку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбородок приподнят; - плечи расправить; - лопатки свести; - спину держать прямо.
<p>4. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - равномерный; - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени; - правым боком вперед приставным шагом (в стойке баскетболиста); - левым боком вперед приставным шагом (в стойке баскетболиста); - спиной вперед; - левым, правым боком скрестным шагом. 	<p>2 мин 20 сек 20 сек 30 сек 30сек 20 сек 30 сек</p>	<p>Темп бега равномерный, дистанция 1 метр. Частота движений ног. Двигаться параллельно пола без подскоков. Стопа впереди стоящей ноги направлена носком вперед. Смотреть через плечо, ближнее к центру круга. Смена ног на каждые два шага.</p>
<p>5. Ходьба на восстановление дыхания.</p>	<p>10 сек</p>	<p>1-2 руки через стороны вверх - вдох; 3-4 руки вниз – выдох.</p>
<p>6. ОРУ (проводит один из учащихся).</p>	<p>5 мин</p>	<p>Разминка выполняется в кругу. Комплекс упражнений на все группы мышц.</p>
<p>Основная часть</p>		<p>25 мин</p>
<p>1. Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча.</p>		
<p>На месте:</p>		
<p>- ловля и передача мяча двумя руками от груди;</p>	<p>30 сек</p>	<p>Упражнения выполняются в парах, интервал и дистанция соблюдается в зависимости от полезной площади зала.</p>
<p>- ловля и передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола;</p>	<p>30 сек</p>	<p>Упражнения выполняются в стойке баскетболиста.</p>
<p>- ловля и передача мяча одной рукой от плеча;</p>	<p>30 сек</p>	<p>Обратить внимание на положение кистей рук во время передачи и ловли мяча.</p>
<p>- ловля и передача мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола;</p>	<p>30 сек</p>	
<p>В движении:</p>		
<p>- ловля и передача мяча двумя руками от груди;</p>	<p>1 мин</p>	<p>Координировать действия при передвижении, передачи и ловли мяча.</p>
<p>- ловля и передача мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола;</p>	<p>1 мин</p>	<p>Передачу выполнять точно по отношению к партнеру.</p>
<p>- выше перечисленные упражнения с последующим броском в кольцо.</p>	<p>2 мин</p>	<p>Обратить внимание на положение кистей рук во время передачи и ловли мяча.</p>
<p>2. Совершенствование техники владения мячом.</p>		

	<p>На месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевод мяча вокруг головы; - перевод мяча вокруг поясницы; - перевод мяча вокруг ног «восьмеркой». <p>3. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча.</p> <p>На месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правой рукой; - левой рукой; - с переводом мяча вправо, влево; - разновысокое ведение; - один из партнеров делает обороты мяча вокруг туловища за 30 сек., второй производит ведение мяча на месте и считает количество оборотов мяча у своего партнера. <p>В движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча по прямой до конуса, обратно с ведением мяча и с ускорением; - ведение мяча правым боком вперед в стойке баскетболиста до конуса, обратно левым боком; - ведение мяча по прямой с ускорением до конуса, обратно с ведением мяча спиной вперед; - ведение мяча с обводкой конусов (условного соперника) дальней рукой; - ведение мяча с последующей атакой на кольцо после двух шагов. - учебное задание 2 : 1 <p>Заключительная часть</p> <p>Равномерный бег.</p> <p>Ходьба на восстановление дыхания.</p> <p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Измерение ЧСС.</p> <p>Подведение итогов урока. Выставление оценок.</p>	<p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>1,5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>4 мин</p> <p>3 мин</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>10 сек</p> <p>10 сек</p> <p>10 сек</p> <p>2 мин</p>	<p>Переводим мяч из руки в руку. Упражнение выполняем на скорость.</p> <p>Упражнения выполняются в стойке баскетболиста. Следить за работой кисти руки. Фалангами пальцев стараться обхватить мяч. Мяч чувствовать кистью руки, на мяч не смотреть. Толкая мяч в пол, используй движение главным образом пальцев и кисти и небольшое движение в локте. Не смотря вниз на мяч - держи голову поднятой, чтобы видеть других игроков и площадку в целом, контролируй мяч периферическим зрением. Игроку с мячом, обводящего защитника при ведении правой рукой, если защитник находится справа, нужно сделать шаг левой ногой, толкнуть мяч правой рукой вперед-вниз по направлению к левой руке, стараясь не зацепить его левой ногой, и дальше вести мяч левой рукой. При встрече с защитником слева - то же проделать в правую сторону.</p> <p>Бег в спокойном, непринужденном темпе. 1-2 руки через стороны вверх - вдох; 3-4 руки вниз – выдох.</p> <p>Измерение ЧСС за 10 секунд.</p> <p>Отметить лучших учащихся. Указать на основные ошибки. Оценки за урок.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

