

## Конспект урока физической культуры

**Педагог** Алиев Сергей Гидаятovich

Занимаемая должность: учитель физической культуры

Образовательное учреждение: МКОУ «ТСШ»

Класс 7

**Дата проведения :**

Программа В. И.Лях Физическая культура

**Раздел программы** «Спортивные игры :Баскетбол»

**Тип урока** –Образовательно-обучающий

**Тема урока** Освоение техники выполнения ловли и передач мяча в баскетболе

**Цель урока:** Дать представление о баскетболе, обеспечить предупреждение травматизма во время занятий.

Продолжить освоение техники выполнения ловли и передач мяча в баскетболе

**Задачи урока:**

**Образовательные**

-Закрепить технику ловли и передач мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча

**Оздоровительные**

-Содействовать развитию дыхательной системы посредством дыхательных упражнений

**Воспитательные**

-Способствовать выработке организованности в групповых действиях, самостоятельности принятия игровых действий, чувство ответственности за порученное дело

-Формировать чувство гордости за свою Родину

**Условия проведения** :спортивный зал

**Материально-техническое обеспечение:** баскетбольные мячи, скакалки, свисток, стойки, табло, секундомер.

### 1. Вводно-подготовительная часть

#### 1.1. Организационный момент

**Цель учителя:** Обеспечить начальную организацию учащихся и психологическую готовность учащихся к уроку.

**Цель учащихся:** подготовить организм к занятиям физическими упражнениями( надеть спортивную форму и спортивную обувь.

**Задачи:** 1.Организовать коллектив учащихся для занятия, овладеть их вниманием.

2.Создать положительный эмоциональный настрой к взаимодействию деятельности учителя и учащихся

3.создать условия для принятия обучающимися учебной задачи урока

4.актуализировать знания учащихся по технике безопасности

5.Подготовить условия для выполнения учебной работы.

**Методы организации работы:**

- словесные: объяснение, беседа, указания, команды, распоряжения

-метод контроля: измерение морфофункциональных показателей

	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
1	Организует построение класса Дает команды на построение «Становись»	Учащиеся строятся в одну шеренгу ,выполняют команды учителя, проводят самоконтроль	30сек	Проверить наличие спортивной формы и требования предъявляемые к ней И.п.- основная стойка
2	Организует сдачу рапорта, контролирует правильность выполнения команд. Приветствует учащихся	Физорг класса сдает рапорт, учащиеся выполняют команды: -«равняйся», «смирно», «по порядку – рассчитайся»Приветствуют учителя.	1мин	Пятки вместе ,носки врозь, расстояние между носками толщина пятки. Плечи расправить, грудь подать вперед, руки прижать к туловищу, кисть рук сжата в кулак.
3	Создает условия для принятия обучающимися учебной задачи урока как лично значимой, предлагает учащимся определить тему урока исходящую от вопроса- Учитель: <i>Назовите основные</i>	Слушают, осознают, отвечают на поставленный вопрос Осмысливают, вопросы вника-	1мин30сек	

	<p><i>элементы баскетбола, без которых невозможна игра в баскетбол</i></p> <p><i>Учитель :Какие элементы техники вы изучили?</i></p>	<p>ют в их содержание отвечают: ведение мяча, ловля и передачи мяча, бросок мяча.</p> <p>Отвечают: перемещения баскетболиста, повороты, остановки, прыжки, ведение мяча, ловлю и передачи мяча.</p>		<p>Учебная задача урока фиксируется на стенде в зале «Сегодня тема урока»</p>
4	Ставит учебную задачу урока: -Продолжить изучение техники ловли и передач мяча.	Правильно логически и грамотно формулируют ответы и обобщения	1мин	
5	<p>Организует повторение техники безопасности, о каких правилах техники безопасности при выполнении упражнений с мячом вы бы напомнили своим друзьям</p> <p>- Что мы должны соблюдать при работе с мячом?</p> <p>-Можно ли проводить какие-либо действия с мячом без зрительного контроля партнера?</p>	<p>Осмысливают выводы</p> <p>отвечают: - (технику безопасности).</p> <p>отвечают: - нельзя выполнять действия с мячом без зрительного контроля партнера и разрешения учителя</p>	1мин	<p>При возникновении затруднений учитель задает вопросы, уточняет формулировки</p>

### 1.2. Опрос учащихся по заданному на дом материалу

**Цель:** Проверка выполнения домашнего задания

**Задачи :**

1.Формирование знаний истории возникновения игры баскетбол. Развитие игры баскетбол в России

2.Мотивация занятий физкультурой и спортом

Методы: словесные, беседа, наглядные, методы контроля – опрос

	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка			ОМУ
			Ог**	Пг**	СМг**	
1	<p>Проводит опрос</p> <p>-Где и когда появилась игра «баскетбол»</p> <p>-как переводится с англ.слово «баскетбол»</p> <p>-назовите известных баскетболистов</p>	<p>Отвечают на заданные учителем вопросы по теме.</p> <p>Припоминают необходимые для ответов факты и обобщения. Правильно и логически грамотно формулируют ответы и обобщения</p>				<p>Обратить внимание на правильное оформление реферата</p>

### 1.3. Разминка

**Цель учителя:** разогреть мышцы и подготовить организм учащихся к предстоящей мышечной деятельности, повысить тонус нервных центров, создать условия для возникновения условно-рефлекторных связей в коре больших полушарий

**Цель учащихся:** качественно выполнять задания и разогреть мышцы

**Задачи:** 1.Формирование установки у учащихся на активную познавательную деятельность.

2.Совершенствовать технику передвижений, упражнений в движении, общеразвивающих упражнений с мячами

3.Развивать координационные способности, быстроту, ловкость

**Методы:** словесный,(команды,указания,объяснения,комментарии,замечания),метод непосредственной наглядности, показ, метод строго регламентированного упражнения,фронтальный

**Методы контроля:** измерение морфофункциональных показателей

	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
--	----------------------	-----------------------	-----------	-----

1	Дает команды на выполнение строевых упражнений на месте «направо», «налево», «кругом»	Выполняют команды	ОГ 7мин	П Г	СМГ 5мин	Обратить внимание на правильное положение туловища, постановку ног
2	Контролирует правильность выполнения команд и указаний, исправляет ошибки	Обычная ходьба				движение рук. Дыхание свободное через нос
3	Дает команды по выполнению строевых упражнений в движении «шагом –марш» «прямо шагом марш» В обход в колонну по одному (соблюдаем дистанцию) Поточным способом				обучение самостоятельной регуляции величины нагрузки и время отдыха	следить за осанкой взгляд-вперед
4	Подает команды для выполнения упражнений с заданиями в ходьбе.	-ходьба на носках				следить за осанкой
5	Демонстрация упражнений Руки в замок за голову, спина прямая, лопатки свести Руки на пояс ,спина прямая	-ходьба на пятках -ходьба с заданием				
6	Контролирует правильность выполнения задания, исправляет ошибки На «раз»делается шаг правой вправо, счет «два»-левая нога приставляется к правой и т.д. Тоже влево	-приставные шаги вправо -приставные шаги влево				
7	Дает команды по выполнению беговых упражнений	-обычный бег -бег с изменением направления «змейкой»				Бег в колонне, дистанция два шага.
8	-Исправляет ошибки	-бег с изменением скорости -бег спиной вперед -бег с заданием( по сигналу-с хлопками ,с касанием линий) -прыжки на двух ногах -на правой -на левой				
9	Дает команды : «переходим на ходьбу»  Восстановление дыхания: «вдох»-руки вверх, подтянуться на носки; «выдох»-руки вниз, опуститься на всю стопу ноги	Ходьба				
10	Дает команды на перестроение из одной колонны в две	Выполняют упражнения на восстановление дыхания				
11	Объясняет ,демонстрирует правильность выполнения упражнений	Выполняют перестроения из одной колонны в две Упражнения для пальцев Упражнения на кисти рук -на локтевой сустав(круговые вращения) -на плечевой сустав(круговые вращения) -берут мячи Внимательно слушают, смотрят ,анализируют и выполняют упражнения вместе с учителем.				У каждого ученика мяч в руках:
12	Показывает упражнения с мячами	<u>ОРУ на месте с мячами</u> Упражнения «жонглирования» мячами на месте 1). И. п. - присед, мяч в руках.				«мяч-кисть» «мяч-голова» «мяч-туловище»

13	Делает замечание, исправляет ошибки.	<p>1- встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок; 2 -и. п.; 3 - 4 - то же, левую ногу назад на носок;</p> <p>2). Перекладывать мяч из руки в руку, перемещая его вокруг туловища;</p> <p>3). И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке.</p> <p>1 - поворот туловища влево, передать мяч в правую руку;</p> <p>2 - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке; 3 - 4 - то же вправо;</p> <p>4.) И. п. — мяч в согнутой прямой руке у плеча.</p>				<p>«мяч-ноги»</p> <p>мяч держать двумя руками у груди. Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами.</p> <p>Следить за работой кистей рук Дыхание не задерживать</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Зрительный контроль</p> <p>Дыхание не задерживать</p> <p>Наименьший зрительный контроль над мячом</p> <p>ловить мяч руками</p> <p>удерживать мяч</p> <p>прыжки на носках</p> <p>Восстановление дыхания</p>
14	Делает замечание, исправляет ошибки	<p>1- подбросить мяч правой рукой; 2 - поймать мяч левой рукой; 3-4 - то же, подбрасывая мяч левой рукой-</p> <p>5)в стойке баскетболиста – передача мяча с руки на руку, по восьмерке вокруг ног сначала в одну, а затем в другую сторону;</p> <p>6)- удерживая мяч правой рукой внизу, сделать мах правой ногой вперед и переложить мяч в левую руку, повторить мах левой ногой и переложить мяч в правую руку</p> <p>7). И. п. - лежа на спине, мяч зажат ступнями ног.</p> <p>1 - поднять прямые ноги с мячом; 2 - и. п.; 3 - 4 - то же;</p> <p>8). И. п. - сед, мяч зажат ступнями ног.</p> <p>1 - поднимая ноги, подбросить мяч ногами и поймать его руками; 2 - зажать мяч ногами; 3 - 4 - то же;</p> <p>9. И. п. - мяч впереди, руки прямые.</p> <p>1 - выпустить мяч; 2- быстро присесть и поймать мяч; 3 - 4 - встать</p> <p>10). Прыжки на обеих ногах, ударяя мяч об пол одной рукой</p>				
15	Организует измерение ЧСС	По команде учителя измеряют пульс				

--	--	--	--	--	--

## 2. Основная часть

**Цель учителя:** Создать условия для дальнейшего освоения техники выполнения ловли и передач мяча в баскетболе.

**Цель учащихся:** Совершенствование учащимися умений и навыков по выполнению техники ловли и передач мяча

**Задачи:** 1.Повторить ранее изученные элементы техники ведение мяча, ловли и передачи мяча в баскетболе.

2.Совершенствоватьэлементы последовательности техники ловли и передачи мяча

3.Обеспечить общее физическое воздействие на большое количество мышечных групп.

4.Способствовать воспитанию морально – волевых качеств

**Формы организации деятельности учащихся:** фронтальная, индивидуальная

**Методы организации деятельности учащихся:** словесный(объяснения, комментарий, замечания),метод непосредственной наглядности, индивидуальный, поточный, метод строго регламентированного упражнения

**Метод мотивирования(стимулирования) учебной активности учащихся:** похвала, поощрение

**Виды контроля:** Оперативный, текущий, измерение морфофункциональных показателей

**Критерии,определения уровня внимания и интереса учащихся к излагаемому педагогом учебному материалу:** готовность к работе, стремление к правильному выполнению, эмоциональность, правильность и точность выполнения учебных заданий.

В случае если часть учащихся не освоила учебный материал, планируется индивидуальная работа в ходе следующего урока.

	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка		ОМУ
1	<b>Учитель задает вопрос :</b> С какими техническими элементами мы познакомились ранее? Ранее мы познакомились с техническими элементами : стойка баскетболиста ,передвижения баскетболиста ,ведение мяча, ловля и передачи мяча	Отвечают(передвижения ,остановки, прыжки, ведение мяча, ловля и передачи мяча)	ОГ 20мин	П Г	СМГ  анализировать ответ учащихся  сосредоточить внимание учащихся



<p>сгибанием обеих ног. Таким образом гасится скорость летящего мяча.</p> <p><i>Завершающая фаза</i> - после овладения мячом туловище слегка наклоняют вперед; мяч в зависимости от ситуации укрывают от соперника выставленными в стороны локтями или контролируют в положении стойки с тройной угрозой либо стойки для начала ведения. Игрок находится в готовности к последующим действиям.</p> <p><u>Передача мяча двумя руками от груди</u> - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.</p> <p>Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.</p> <p>Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.</p> <p>Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи). Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.</p> <p><i>б. Техника передачи одной рукой от плеча в баскетболе.</i></p> <p>- наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет</p>	<p>-передачи мяча у стены</p> <p>-передача мяча по «кругу»</p> <p>-вправо</p> <p>-влево</p>	<p>1мин</p> <p>1мин</p> <p>1мин</p>	<p>30сек</p> <p>30сек</p> <p>30сек</p>	<p>,зрительный контроль</p> <p>полное разгибание в локтевых суставах</p> <p>следить за работой ног, рук, положения тела</p> <p>быстро и точно направить мяч партнеру</p> <p>Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.</p> <p>Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед- вниз. следить за работой ног, рук, положения тела</p>
--	---	-------------------------------------	--	---

7	<p>игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.</p> <p><b>Разбор типичных ошибок</b></p> <p>Отсутствие движения кистями, руки полностью не выпрямляются, нет согласованного движения рук и ног, неточность передач.</p>				
8	<p>Развивать координационные способности учащихся, скоростные качества и ловкость</p> <p>Организует проведение эстафет</p>	<p>Эстафеты:</p> <p>а)«кто быстрее»; Ведение мяча туда и обратно любой рукой, обведение фишки, затем передача следующему от лицевой линии.</p> <p>б)«передал, садись»; Команды выбирают капитана. Капитан передает мяч участнику команды, он возвращает мяч капитану и принимает И.П. присед. Когда капитан получает мяч от последнего, поднимает мяч вверх.</p> <p>в)«вызов номеров». Команды рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Учитель называет номер – кто быстрее поймает мяч, та команда зарабатывает очко.</p>	5мин	выполняют ,если нет противопоказания	<p>следить за постановкой ног полное разгибание в локтевом суставе</p> <p>завершать сопровождение при передаче одной рукой</p> <p>судейство осуществляют вместе с учителем игроки освобожденные(по желанию)</p>
9	<p>Закрепляем приобретенные знания и умения</p> <p>Организует проведение подвижной игры</p> <p>Подвижная игра «10 передач» команда выполняет только передачи ,без ведения мяча (нельзя бегать с мячом –это «пробежка»).Команда сделавшая 10передач-получает - «очко».Побеждает команда набравшая наибольшее количество очков</p>	<p>Делятся на 2 команды</p> <p>Слушают, анализируют</p> <p>Распределяются на команды</p> <p>2капитана выбирают игроков</p> <p>Играют в подвижную игру</p>	5-7мин	участвуют, если нет противопоказание или задействованы в судействе	<p>судейство осуществляют вместе с учителем игроки освобожденные(по желанию)</p>
10	<p>Ставит учебные задачи, проводит инструктаж по правилам игры.</p>	<p>Слушают, участвуют в обсуждении</p>			
11	<p>Управляет поведением, налаживает взаимоотношения между детьми.</p>				<p>выполнять правила игры</p>
12	<p>Контролирует выполнение, исправляет ошибки ,начисляет очки</p> <p>Подводит итог игры</p>	<p>Исправляют ошибки</p>			



13 14	Организует самооценку учащихся	Обсуждают Самоанализ своих действий				определить победителя
----------	--------------------------------	--	--	--	--	-----------------------

### 3. Заключительная часть

#### 3.1. Снижение двигательной нагрузки, восстановление

Цель учителя: **создать условия для снятия воздействия физической нагрузки, восстановление организма обучающихся в спокойное состояние**

Цель учащихся: **восстановление функциональных систем организма учащихся в первоначальное состояние и готовность на дальнейшую образовательную деятельность**

Задачи: **формировать умение ориентироваться в пространстве и времени  
-развивать функции мозолистого тела(межполушарных связей)обучающихся  
-способствовать воспитанию морально-волевых качеств**

Формы организации деятельности учащихся: **фронтальная**

Методы организации деятельности учащихся: **метод сопряженного психофизического воздействия на детей, словесный(объяснение, комментарий),метод непосредственной наглядности**

Метод мотивирования(стимулирования) учебной активности учащихся: **похвала поощрение.**

Виды контроля: **текущий, измерение морфофункциональных показателей**

	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка			ОМУ
1	Организация выполнения упражнений, используемых для сопряженного психофизического развития «Ухо – нос» Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо-«раз».Одновременно опустить ухо и нос, на счет «два» хлопнуть в ладони перед собой «три»-поменять положение рук: левой рукой взяться за правое ухо, а правой рукой – за кончик носа,»четыре»-хлопок перед собой.	1.Построение в одну шеренгу.  Воспринимают информацию, осмысливают, запоминают.  Выполняют упражнения	ОГ 1мин	П Г	СМГ	следить за вниманием учащихся  задание выполняется вначале с открытыми глазами, затем с закрытыми
2	Учитель дает команды:1,2,3,4,5. Дыхательная гимнастика а) «Холодный ветер». Вдох через нос, выдох через рот холодным воздухом, губы в трубочку; б) «Теплый ветер». Вдох через нос, выдох через рот теплым воздухом со звуком «ха-а», будто согреваю руки; в) «Нюхаем цветы». Три коротких вдоха через нос, плавный выдох через рот; г) Дыхание через левую ноздрю, правую закрываем пальцем, затем наоборот; д) «Жужжание пчелы». Вдох через нос, выдох со звуком «ж»	Выполняют упражнения  Выполняют упражнения  Выполняют упражнения  Выполняют упражнения	1мин			Следить за правильным дыханием  Следить за пра-

3	через нос.  Организует измерение ЧСС	По команде учителя измеряют пульс	30сек			вильным дыханием  Индивидуальные рекомендации
---	--	-----------------------------------	-------	--	--	---

### 3.2. Подведение итогов урока

**Цель учителя:** создать условия для самооценки выполнения обучающимися учебной задачи урока

**Задачи :** организовать деятельность учащихся по самооценки выполнения учебной задачи урока, проверить усвоение учащимися содержание учебного материала

**Цель учащихся :** оценить свою деятельность на уроке

Формы организации деятельности учащихся: **фронтальная**

Методы организации деятельности учащихся: **беседа**

Критерии позволяющие определить степень усвоения учащимися нового учебного материала: **стремление сделать правильное и результативнее ,активность, эмоциональность учащихся на уроке.**

Пути и методы реагирования на ситуацию ,когда учитель определяет, что часть учащихся не освоила новый учебный материал: **рекомендации, индивидуальная работа, домашнее задание**

Методы мотивирования (стимулирования) учебной активности учащихся: **поощрения, похвала**

Виды контроля: **итоговый**

	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка			ОМУ
1	Учитель: Вернёмся к учебной задаче урока: Продолжить освоение техники выполнения ловли и передачи мяча в баскетболе Удалось ли решить учебную задачу? Побуждает учащихся самостоятельно рассуждать	Осмысливают вопросы, вникают в их содержание  Правильно логически и грамотно формулируют ответы и обобщения Примерные ответы: - учебную задачу выполнили -частично выполнили задачу урока	ОГ 2мин	П Г	СМГ	Учебная задача урока фиксируется на стенде в зале «Сегодня тема урока»  Следить за правильной терминологией
2	С какими передачами мяча на уроке вы познакомились?	Осмысливают выводы Анализируют, высказывают собственное мнение, суждение Отвечают: передачи двумя руками от груди, передачи мяча одной от плеча				Следить за правильной терминологией

3	Рефлексия При выходе из спортзала выберите цифру в соответствии с самооценкой учебной деятельности на уроке	Самооценка своей учебной деятельности				
4	Подводит итог урока Отмечает положительные моменты указывает ошибки и их исправление	слушают, анализируют, принимают участие в обсуждении				

### 3.3. Задание на дом

**Цель учителя:** формирование у учащихся привычки к систематическим занятиям, выполнение которых ставится потребностью физического совершенства (формирование динамического стереотипа)

**Цель самостоятельной работы для учащихся:** планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня

	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка			ОМУ
1	Объясняет домашнее задание. Выполняйте ежедневно комплекс утренней гимнастики Важное значение в режиме дня имеет утренняя гимнастика-комплекс физических упражнений облегчающий переход от сна к бодрости после утренней гимнастики чувствуется прилив энергии (по выбору учащихся ранее изученные комплексы №1, №2 в течение 15-20мин.	Слушают ,запоминают записывают в дневник	<b>ОГ</b> 1мин 30сек	<b>П</b> <b>Г</b>	<b>СМГ</b> индивидуальное домашнее задание в соответствии с рекомендациями врача	При выполнении домашнего задания измеряете, пульс до занятий и после и записываете в дневник самоконтроля  -Урок окончен -спасибо! -До свидания!
2	Организует подготовку учащихся к дальнейшему учебному процессу	Организованный выход из спортивного зала				