



Конспект урока по физической культуре для учащихся 7 класса

Тема: баскетбол

Основные задачи: 1. закреплять умение выполнять передачу мяча двумя руками от груди с помощью подвижных игр.

2. Закреплять умение выполнять ведение мяча на месте с помощью подвижных игр.

3. Развивать быстроту реакции.

4. Воспитывать чувство товарищества.

Время проведения: 45 мин.

Место проведения: Спортивный зал

Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи



Часть урока	Частные задачи к упражнениям	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь 10мин	Обеспечить начальную организацию и добиться сосредоточенности внимания учащихся на содержании урока.	1. Построение в одну шеренгу, обмен приветствиями, сообщение задач урока.	1 мин	Требовать от учащихся быстроты и чёткости выполнения команд. Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность понимания их формулировок.
	Содействовать активизации внимания и организованности учащихся	2. Ходьба в обход зала в колонну по одному с размыканием в 2 шага.	20 сек	Обратить внимание на сохранение правильной осанки.
	Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу (3-14 упр.)	3. Бег в среднем темпе с сохранением дистанции в 2 шага.	45-50 сек	Обратить внимание на необходимость самоконтроля за техникой бега и бегового шага.
	Организовать класс для выполнения ОРУ.	4. Ходьба в среднем темпе с перестроением в 2 шеренги	30 сек	Перестроение выполняется по команде: «Налево в колонны по два – Марш! Дистанция и интервал два шага. Напра-во!».
	Содействовать укреплению мышц кистей и увеличению подвижности в межфаланговых суставах.	5. и.п. стойка, руки вперёд. Сжимание и разжимание пальцев с силой.	8 раз	Учитель показывает и объясняет все упражнения. Упражнение выполняется самостоятельно. Обратить внимание на полное сжимание и разжимание пальцев

Часть урока	Частные задачи к упражнениям	Содержание учебного материала	дозировка	Организационно-методические указания
	Содействовать увеличению подвижности в суставах верхних конечностей.	6. и.п. стойка ноги врозь, руки перед грудью с переплетёнными пальцами, ладони на себя. 1-руки вперёд, ладони от себя 2-и.п. 3-руки вверх, ладони от себя 4-и.п.	8 раз	Обратить внимание на полное выпрямление рук
	Содействовать увеличению эластичности мышц туловища	7. и.п. стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон прогнувшись, руки в стороны 2-наклон, руками коснуться пола 3-наклон прогнувшись, руки в стороны 4-и.п.	8 раз	При выполнении наклона ноги в коленях не сгибать. При наклоне прогнувшись, смотреть вперёд.
	Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани ног.	8. и.п. узкая стойка. 1-присед, руки вперёд 2-и.п. 3-присед, руки в стороны 4.и.п	8 раз	Обратить внимание на сохранение вертикального положения туловища.
	Содействовать развитию динамической силы мышц рук.	9. и.п. стойка ноги врозь. 1-4-наклон, переставляя руки перейти в положение упора лёжа 5-8-переставляя руки вернуться в и.п.	6 раз	При выполнении упражнения ноги не сгибать.
	Содействовать увеличению подвижности в позвоночном столбе	10. и.п. упор лёжа. Сгибание и разгибание рук 11. и.п. стойка ноги врозь, руки за голову. 1-2- поворот вправо 3-4- поворот влево	М. 15 раз Д. 10 раз 8 раз	Упражнение выполняется самостоятельно. Исправление ошибок. Обратить внимание на отведение локтей назад, лопатки соединить.

Часть урока	Частные задачи к упражнениям	Содержание учебного материала	дозировка	Организационно-методические указания
	<p>Содействовать увеличению эластичности косых мышц туловища.</p> <p>Содействовать развитию вестибулярного аппарата.</p>	<p>12. и.п. стойка ноги врозь, руки на пояс 1-сгибая левую, наклон вправо, левая рука вверх 2-и.п. 3-сгибая правую, наклон влево, правая рука вверх 4-и.п.</p> <p>13. и.п. стойка, руки на поясе. 1-3- прыжки на двух 4 прыжок с поворотом на 360 градусов через правое плечо 5-7-прыжки на двух 8-прыжок с поворотом на 360 градусов через левое плечо</p>	<p>8 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>Наклон выполняется точно в сторону к прямой ноге, рука выпрямлена.</p> <p>Выполнять под счёт, не торопиться. Активно отталкиваться ногами, сохранять равновесие.</p>
О С Н О В Н А Я	<p>Раздать баскетбольные мячи для выполнения основной части урока.</p> <p>Научить активному разгибанию рук вперёд с завершающим движением кистей(15-17 упр.)</p>	<p>14. По указанию учителя учащиеся, стоящие в первой шеренге берут баскетбольные мячи.</p> <p>15. Передача мяча двумя руками от груди.</p>	<p>1 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Учащиеся взявшие мячи становятся на свои места и поворачиваются лицом ко второй шеренге.</p> <p>Обратить внимание: мяч держать широко расставленными пальцами перед грудью; большие пальцы направлены друг к другу, остальные вверх-вперёд; руки согнуты в локтевых суставах; замах производится небольшим круговым движением рук вниз-назад-вверх до и.п., после чего начинается активное разгибание рук вперёд с завершающим движением кистей.</p>
Ч А С Т Ь 30мин ут				

Часть урока	Частные задачи к упражнениям	Содержание учебного материала	дозировка	Организационно-методические указания
	Научить точной передаче мяча партнеру (16-17 упр.)	<p>16. Эстафета во встречных колоннах:</p> <p>а) игрок выполняет передачу двумя руками от груди на месте и уходит в конец своей колонны.</p> <p>б) тоже, но игрок выполнив передачу перебегает в конец колонны напротив.</p>	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Класс делится на две команды. Каждая команда делится на две группы, которые становятся в колонны напротив друг другу, на расстоянии 3 м от средней линии. Эстафета заканчивается, когда первый игрок, получив мяч встанет на своё место. Эстафета проводится 4-5 раз по каждому варианту. Во время эстафеты следит за правильностью выполнения передачи</p>
	Содействовать развитию внимания и координации движений.	<p>17. Игра «Передал-садись». Капитан, стоя напротив своей команды, стоящей в колонну, выполняет передачу двумя руками от груди первому игроку. Игрок, поймав мяч, передаёт обратно и тотчас приседает. Затем передача выполняется следующему игроку и т.д. Игра заканчивается, когда последний игрок передав мяч капитану приседает, а капитан, поймав мяч, поднимает его вверх.</p>	5 мин	<p>Класс делится на две равные команды. Команды стоят за средней линией в колонну лицом к капитану, стоящему впереди на расстоянии 3 м от команды. Указать, что передача выполняется только двумя руками от груди. Учитель меняет капитанов и исправляет ошибки.</p>
	Научить активной работе руки в локтевом и лучезапястном суставах (18-19 упр.)	<p>18. Учащиеся разбиваются на пары и становятся напротив друг друга. И.п. стойка нападающего. Удар мяча с отскоком от пола правой и левой рукой. После каждого удара мяч берётся в руки.</p>	3 мин	<p>Обратить внимание на расположение пальцев на мяче (ладонь не соприкасается с мячом), работа руки происходит в локтевом и лучезапястном суставах. Упражнение выполняется по очереди, смена происходит по сигналу.</p>

Часть урока	Частные задачи к упражнениям	Содержание учебного материала	дозировка	Организационно-методические указания
	<p>Научить энергичному ведению(19-20 упр.).</p> <p>Содействовать развитию ориентации в пространстве и быстрой реакции.</p>	<p>19. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в стойке нападающего</p> <p>20. Игра «Пятнашки с ведением». Выбираются два игрока: убегающий и догоняющий. Остальные учащиеся расходятся по залу и выполняют ведение на месте. Убегающий, пробегая мимо любого игрока с мячом кричит:»Лена – мяч!» и она бросает ему мяч. Тот поймав мяч останавливается и выполняет ведение, а Лена убегает.</p>	<p>5 мин</p> <p>7 мин</p>	<p>Обратить внимание на энергичное ведение. Задание выполняется поочередно, смена происходит по сигналу учителя. Исправление ошибок.</p> <p>Учитель выбирает убегающего и догоняющего. Учащиеся расходятся по всему залу. Если догоняющий догнал убегающего, то они меняются ролями. Обратить внимание за правильным ведением.</p>
<p>З А К л Ю Ч. Ч А С Т Ь 5мин</p>	<p>Содействовать постепенному снижению активности функциональных процессов в организме занимающихся (21-23 упр.)</p> <p>Содействовать развитию внимания и скорости реакции.</p>	<p>21. Уборка мячей и построение в круг .</p> <p>22. Игра с мячом. Учащиеся строятся в круг. Игроки выполняют передачу двумя руками от груди. Игрок к которому летит мяч ловит его, а рядом стоящие должны быстро поднять руку, которая находится ближе к игроку с мячом.</p> <p>23. Построение в шеренгу, подведение итогов.</p>	<p>1 мин</p> <p>3 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Мячи убирают учащиеся, назначенные учителем. Учащиеся строятся по центральному штрафному кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Учащиеся должны быстро поднимать руки. Участник, который неправильно поднимет руку выходит из игры. Следить за правильным выполнением передач. Учитель подводит итоги урока.</p>

Подготовительная часть урока





Основная часть урока



- Эстафета во встречных колоннах

Игра



- «Передал-садись»

Игра



- «Пятнашки с ведением»

Заключительная часть урока



- Игра с мячом