

Конспект урока по физической культуре в 7 классе: **«Баскетбол: техника ловли и передачи мяча на месте и в движении»**

**Габова Артёма Юрьевича**, учителя физической культуры МБОУ  
«Юсьвинская средняя общеобразовательная школа имени народной артистки  
РФ А.Г.Котельниковой»

Цель урока: систематизация и обобщение знаний, формирование умений и навыков по спортивной игре «Баскетбол».

Задачи:

- 1.Образовательная – обучение технике ловли и передачи мяча на месте и в движении.
- 2.Развивающая–развитие координации, силы, внимания, быстроты, повышение функциональных возможностей организма.
- 3.Воспитательная - воспитание дисциплинированности, ответственности за принятие решения, чувство коллективизма.
- 4.Оздоровительная –формирование правильного свода стопы и правильной осанки.

Тип урока: совершенствование технико-тактических действий.

Формы организации: фронтальная, групповая, в парах, поточная, индивидуальная.

Методы проведения: наглядный, практический, словесный, индивидуальный, индуктивный.

Инвентарь: мячи баскетбольные, фишки, секундомер, скамейки.

Ход занятия

1. Подготовительная часть

1.Построение в одну шеренгу, приветствие, сообщение задач урока.

2.Историческая справка:

а) как переводится «баскетбол»

с английского языка;

б) назовите известных спортсменов баскетболистов

3.Упражнения в ходьбе:

а) на носках, руки на пояс;

б) на пятках, руки за голову;

в) с чередованием 4 раза на носках, руки на пояс, 4 раза на пятках, руки за голову. Локти в сторону, спина прямая.

#### 4. Упражнение в беге:

- а) приставными шагами правым боком;
- б) правым и левым боком;
- в) спиной вперед;
- г) с ускорением;
- д) бег без задания.

(Вдоль зала змейкой в стойке игрока: ноги полусогнуты, руки перед собой).

#### 5. Упражнения в ходьбе:

- а) круговые движения в лучезапястных суставах;
- б) круговые движения в локтевых суставах;
- в) круговые движения руками в плечевых суставах.
- г) выпад правой, поворот вправо, то же влево;
- д) махи ногами.

#### 6. Перестроение в колонну по 2.

#### 7. Жонглирование мячом:

- а) перебрасывание мяча из рук в руки над головой;
- б) вращение мяча вокруг тела;
- в) подбрасывание мяча и 2, 3, 4 хлопок;
- г) вращение мяча на пальце правой и левой руки.

#### 2. Основная часть

##### 1. Упражнение в парах на месте:

- а) передача двумя руками от груди;
- б) передача правой рукой от плеча;
- в) передача левой рукой от плеча;
- г) передача двумя руками от груди с отскоком от пола.

##### 2. Упражнения в парах в движении:

- а) передвижение приставными шагами, передача двумя руками от груди;

б) передвижение приставными шагами, передача двумя руками с отскоком от пола;

в) передача одной рукой от плеча.

3. Эстафеты:

а) «Кто быстрее»; ведение мяча туда и обратно любой рукой, обведение фишки, затем передача следующему от лицевой линии.

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.

в) «Вызов номеров». Команды рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Учитель называет номер – кто быстрее поймает мяч, та команда зарабатывает очко.

3. Заключительная часть:

1. Построение. Игра на внимание со словом «Класс», за нарушение 1 шаг вперёд, кто сделал 3 шага – 10 приседаний.

2. Упражнения на растяжку:

а) И.П. правая рука вперед, пальцы вверх. Пальцами левой тянуть кисть правой на себя;

б) то же левой;

в) то же, что и в 1 упражнении

И.П. пальцы опущены вниз;

г) И.П. правая рука вверх согнута в локте, пальцы направлены к середине спины.левой рукой тянуть локоть правой за голову;

д) то же левой;

е) И.П. правая рука перед грудью.левой рукой тянуть плечо правой руки на себя;

ж) то же левой;

з) И.П. ноги врозь.

Наклоны вперед до касания руками пола

4. Построение, подведение итогов, выставление оценок, рефлексия.

Д/з. Отжимание - 3 х 15 раз;

Поднимание туловища из положения лежа на спине - 3 x 15 раз;

Приседание - 3 x 15 раз.