

## Конспект урока по физической культуре для 7 класса

**Раздел:** баскетбол

**Тема урока:** бросок мяча одной рукой сверху в прыжке

**Цель:** формирование навыка броска мяча одной рукой сверху в прыжке

**Задачи урока:**

**Образовательные задачи:**

Разучить технику выполнения броска одной рукой сверху в прыжке

**Развивающие задачи:**

Развивать координационные способности, меткость

**Воспитательные задачи:**

Воспитывать уверенность в себе, чувство товарищества, целеустремленность

**Тип урока:** обучающий

**Тип урока по ФГОС:** урок с образовательно-обучающей направленностью

**На уроке применялись методы (приемы) обучения:**

1. Практический метод (игровой, разучивание по частям)
2. Наглядный метод (показ)
3. Словесный метод (описание, объяснение, указание)

**Место проведения спортивный зал**

**Время проведения:** 40 мин.

**Инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи, свисток, фишки гимнастические скамьи

Часть урока	Содержание урока	Доз-ка	Организационно-методические указания

Построение, приветствие, сообщение задач урока	1 мин	Равняйся! Смирно! Здравствуйте ребята!
Бег в среднем темпе	3 круга	За направляющим в обход налево шагом марш! Бегом марш!
Бег с выпрыгиванием вверх	30 сек.	По сигналу выпрыгнуть как можно выше вверх Смотреть вперед через левое плечо
Бег спиной вперед	30 сек.	Стараться не сбавлять скорость бега и не задевать фишки
Бег спиной вперед с огибанием фишек	30 сек.	Восстановление дыхания Направляющий на месте, на месте стой раз, два!
Ходьба без задания	30 сек.	Выполнять бег на месте как можно чаще, по сигналу ускорение
Перестроение в 1 шеренгу	1 мин.	Прыгать вверх и вперед Выполнять прыжки вверх и вперед
<b>Специально беговые упражнения:</b> А) Бег с высокой частотой шагов, по сигналу ускорение	1 мин	Ноги согнуты в коленях
Б) Прыжки на правой и левой ноге	1 мин	Спина прямая, колени не сгибать
В) Прыжки из приседа	30 сек.	
Г) Передвижение в стойке защитника правым и левым боком	30 сек.	Руки не расцеплять, стараться наклониться как можно ниже
<b>ОРУ на месте:</b> 1) И.п.: ноги врозь, одна рука вверху, вторая за спину	1 мин	
1. Наклон вправо	5-6 мин	Спина прямая
2. И.п.	32 р.	
3. Наклон влево		
4. И.п.		
2) И.п.: ноги врозь, руки за спину в замок		Спина прямая, выпад до угла в 90 гр.

<p>1-3. Пружинящие наклоны вперед 4. И.п.</p>	<p>32 р.</p>	
<p>3) И.п.: ноги врозь, руки в замок перед грудью 1-4. Круговые движения в кистевом и голеностопном суставе вправо 5-8. То же, только влево</p>	<p>32 р.</p>	<p>Упражнение выполнять медленно, для того, чтобы не травмировать коленные суставы</p>
<p>4) И.п.: ноги врозь, руки на пояс  1. Выпад вперед правой ногой 2. Смена ног прыжком 3. Выпад вперед левой ногой 4. Смена ног прыжком</p>	<p>32 р.</p>	
<p>5) И.п.: сомкнутая стойка, руки на коленях 1-4. Круговые движения в коленном суставе вправо 5-8. То же, влево</p>	<p>32 р.</p>	

<p><b>Теоретическая часть:</b></p> <p>Бросок одной рукой сверху в прыжке.</p> <p>Подготовительная фаза. Игрок получает мяч в движении или ловит его после движения и сразу выполняет стопорящий шаг левой ногой .Затем приставляет к ней правую ногу, разгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку левой.</p> <p>Основная фаза. Игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Мяч выпускается резким разгибательным движением правой руки в наивысшей точке прыжка.</p> <p>Заключительная фаза. Игрок приземляется и плавно переходит к другим техническим действиям.</p> <p><b>Подводящие упражнения:</b></p> <p>(Упр-я без мяча)</p>	<p>5-6 мин</p> <p>9 мин.</p>	<p>Нога ставится перекатом с пятки на носок</p> <p>Прыжок выполнять вертикально вверх (не заваливаясь в стороны).</p> <p>Ноги во время прыжка вместе.</p> <p>Мяч выпускать в наивысшей точке прыжка</p> <p>Следить за правильной техникой выполнения</p> <p>Повороты выполнять вправо и влево, следить за правильной техникой выполнения</p>
---	------------------------------	--

<p>А) стоя на месте — стопорящий шаг левой ногой, приставить к ней правую, выпрыгнуть вверх, руки вынести для имитации броска;</p>	<p>15 раз</p>	<p>Следить за правильной техникой выполнения</p> <p>Спина прямая, во время передачи работает только кисть</p> <p>Расстояние между партнерами 2-3 метра</p>
<p>Б) То же, после поворота на месте на 360 гр.</p>	<p>10 раз</p>	<p>Рука при передаче макс. поднята вверх, при передаче работает только кисть</p>
<p>В) стоя на скамейке — прыжок вверх-вперед с имитацией броска; (Упр-я с мячом)</p>	<p>15 раз</p>	<p>Рука при передаче макс. поднята вверх, при передаче работает только кисть</p>
<p>Г) Передача мяча с руки на руку за счет движений кисти и пальцев</p>	<p>40 раз</p>	<p>Соблюдать правильную технику выполнения, четко делать бросок партнеру в руки</p>
<p>Д) И.п.: сидя на гимнастический друг напротив друга  передача мяча одной рукой партнеру</p> <p>Е) То же, в положении стоя на коленях</p>	<p>40 раз на пару</p>	<p>Партнер стоит сбоку и держит мяч на вытянутой руке, Соблюдать правильную технику выполнения</p>
<p><b>Специальные упражнения:</b></p>		
<p>(В парах)  А) Бросок партнеру в прыжке правой рукой</p>	<p>40 раз на пару</p>	<p>Соблюдать правильную технику выполнения, стараться попасть в кольцо</p>
<p>Б) Бросок партнеру в прыжке левой рукой</p>	<p>11 мин.</p>	<p>Партнер стоит сбоку и держит мяч на вытянутой</p>

<p>В) Один начинает бег, снимает мяч с руки партнера,</p>	<p>20 раз</p>	<p>руке, соблюдать правильную технику выполнения, стараться попасть в кольцо</p>
<p>выполняет два стопорящих шага и выполняет бросок в прыжке</p>	<p>20 раз</p>	
<p>вверх-вперед</p>	<p>15</p>	
<p>Г) Стоя на месте, бросок мяча в прыжке в кольцо с близкой</p>	<p>раз</p>	
<p>дистанций, по мере освоения постепенно</p>		
<p>увеличивать дистанцию</p>		
<p>Д) Один начинает бег, снимает мяч с руки партнера,</p>	<p>15 раз</p>	
<p>выполняет два стопорящих шага и выполняет бросок в кольцо, по мере освоения постепенно увеличивать дистанцию</p>	<p>20 раз</p>	
	<p>на пару</p>	

	<p>Построение в одну шеренгу</p> <p><b>Игра на внимательность</b></p> <p>Учащиеся стоят в одной шеренге и закрывают глаза, учитель говорит строевые команды, ученики их выполняют.</p> <p>По команде учителя все открывают глаза.</p> <p>Подведение итогов урока</p> <p>Домашнее задание</p>	<p>2 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Класс в одну шеренгу становись!</p> <p>Выигрывает учащийся, который ни разу не ошибся.</p> <p>Во время игры нельзя открывать глаза</p> <p>Похвалить, отметить лучших учеников, поблагодарить за урок</p> <p>Повторить технику выполнения броска одной рукой сверху в прыжке</p> <p>Направо! Из зала шагом марш!</p>
--	--	-----------------------------------	--