

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЛИДСКОГО РАЙИСПОЛКОМА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 г. ЛИДЫ»

Баскетбол.

Передача мяча на месте

(МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УРОКА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕД-
МЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» В 7 КЛАССЕ)

*Перко Евгений Михайлович,
учитель физической культуры и здоровья
государственного учреждения образования
«Средняя школа № 1 г. Лиды»*

2024 г.

Пояснительная записка

Предлагается урок в 7 классе по теме «Баскетбол. Передача мяча на месте». В процессе подготовки к уроку были изучены программные требования, проанализирован предусмотренный программой учебный материал, содержательная база учебника, требования к санитарно-гигиеническому режиму и условия проведения урока. Предложенный урок является уроком повторения материала. При его проектировании учитывалось, что учащиеся изучали ранее материал. Структура урока, его содержание были направлены на реализацию поставленных задач, все этапы урока последовательно связаны между собой.

При организации занятия были использованы общепедагогические (словесный, наглядный) методы. На занятии применялись разнообразные формы работы: фронтальная, работа в парах и индивидуальная.

На уроке был создан нужный для работы психологический микроклимат, атмосфера сотрудничества, созданы условия для личностного развития учащихся. Характер общения с учащимися доброжелательный.

Рациональное сочетание форм и методов обучения, обеспечили высокую работоспособность учащихся в течении всего урока.

Цель занятия была достигнута, поставленные задачи выполнены.

Конспект урока

№ урока 13 в 7 классе

Тема урока: Баскетбол. Передача мяча на месте

Задачи урока:

Оздоровительная: развитие скоростно-силовых способностей в процессе урока.

Образовательная: закрепить технику передач мяча на месте.


Воспитательная: способствовать воспитанию коллективизма, дисциплинированности, целеустремлённости.

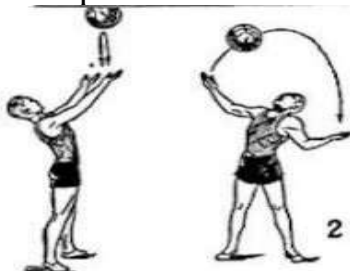
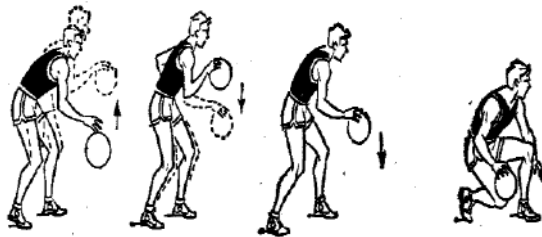

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, парная, индивидуальная.

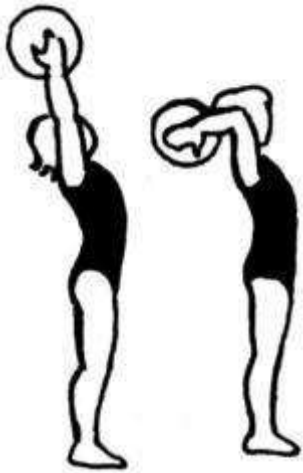
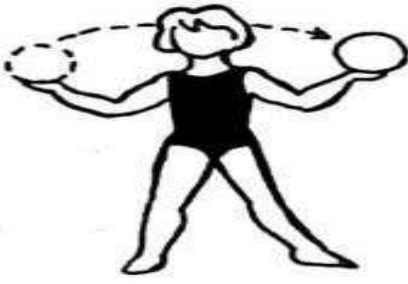
Методы обучения: словесный, наглядный.


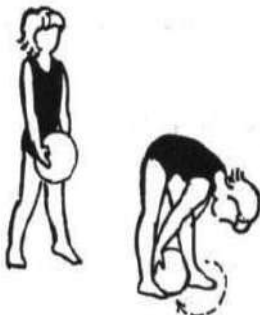
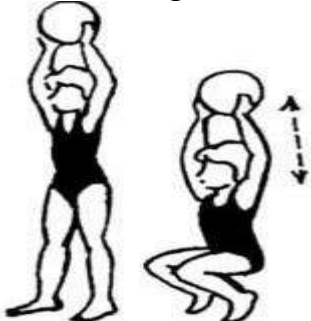
Место проведения: СШ № 1 г. Лиды, спортивный зал.

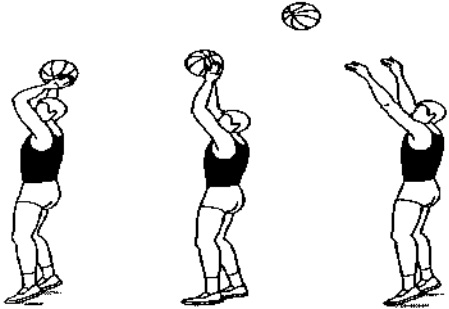
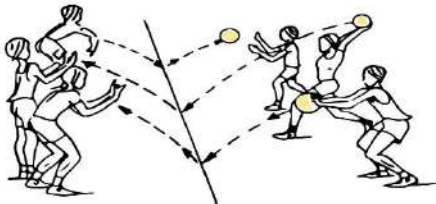
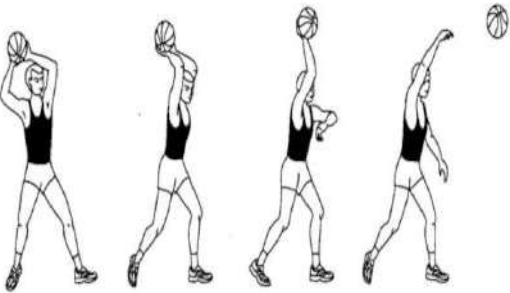
Инвентарь и оборудования: свисток, конусы, баскетбольные мячи.

Частные за- дачи	Содержа- ние урока	Доз-ка нагрузка	ОМУ
Подготовительная часть (15 минут)			
Организо- вать уча- щихся к уроку.	Построение в одну ше- ренгу. При- ветствие класса. Со- общение за- дач урока. Измерения пульса	1 минута	Обратить внимание на внешний вид учащихся. Отметить отсут- ствующих. Измерить пульс.
Активизиро- вать внима- ние уча- щихся.	Упражнение на внима- ние: На 1 – 2 – шаг вперёд; 3 – 4 – пово- рот на лево; 5 – 6 – при- ставной шаг в право; 7 – 8 – пово- рот на право.	1 минута	Добиться чёткого и синхронного выполнения упражнения.
Способство- вать подго- товке мы- шечно – свя- зочного аппа- рата к пред- стоящей ра- боте. Форми- рование пра- вильной осанки.	Упражнение в ходьбе с баскетболь- ными мя- чами:	2 минуты	Темп медленный. Интервал ди- станция 1-2 шага. Соблюдать по- строение колона. Обратить внима- ние на осанку. Следить за осанкой, спина прямая
	1. Вращение мяча в пра- вую/левую сторону во- круг го- ловы, туло- вища, ног.	по 10 раз в каж- дую сто- рону	Мяч держать на подушечках паль- цев. Ноги сильно согнуты. Смот- реть вперёд. 
	2. Жонгли- рование мя- чом с руки на руку.	по 10 раз на каж- дую руку	Упражнение выполняется мед- ленно, постепенно увеличивать

			<p>скорость и расстояние полёта</p>  <p>мяча.</p>
	3. Ведение мяча с различным отскоком правой/левой рукой.	1 минута	<p>Ведение мяча осуществляется толчками мяча в площадку упругим движением пальцев без задержки его.</p> 
Способствовать подготовке и активизации деятельности функциональных систем организма. Развитие координационных способностей.	Упражнение в беге с ведением баскетбольным мячом:	3 минуты	<p>Темп быстрый. Интервал дистанция 2 – 3 шага. Соблюдать построение колонна. Спина прямая. Смена направления выполняется по свистку.</p> 
	1. Приставным правым/левым боком с ведением баскетбольного мяча.	1,5 минуты	<p>На слегка согнутых ногах посылать мяч вперёд несколько сбоку от себя со стороны ведущей руки.</p>
	2. Спиной вперёд/зигзагом.	30 секунд	<p>При беге “спиной вперёд” смотреть через левое плечо.</p>
	3. Смена направления.	1 минута	<p>Наблюдать за скоростью реакции детей по звуковому сигналу. Смену направления производить в среднем темпе ведения мяча.</p>

Способствовать восстановлению организма после бега.	Ходьба, восстанавливая дыхание:		Руки слегка согнуты в локтевых суставах, спина прямая.
Способствовать подготовке опорно – двигательной системы организма.	ОРУ на месте с баскетбольным мячом	7 минут	Расчёт на «6,4,2, на месте» рассчитайсь! По расчёту номеров шагом марш!
	1. И.п. ноги вместе, мяч сверху. Сгибание и разгибание рук; 1- согнуть руки за головой; 2- и.п. 3 -согнуть руки за головой; 4-и.п.	3-4 раза	Выполнять с полной амплитудой, без пауз. Туловище прямое. 
	2.И.п. ноги шире плеч, мяч в левой руке. Перевод мяча с руки на руку вокруг шеи.	3-4 раза	Темп высокий. Выполнять справа/налево и наоборот. 
	3.И.п. ноги шире плеч, мяч в правой руке внизу. Вращение мяча вокруг туловища.	3-4 раза	Темп средний. Выполнять справа/налево и наоборот.

			
	<p>4. И.п. ноги шире плеч, мяч в руках. Наклоны к ногам. 1-наклон вперёд; 2- и.п. 3- наклон вперёд; 4- и.п.</p>	3-4 раза	<p>Наклониться вперёд, прокатить мяч с левой/правой стороны. Ноги в коленях не сгибать.</p> 
	<p>5. И.п. ноги на ширине плеч. Приседания 1- Присесть, мяч сверху; 2-и.п. 3-присесть, мяч сверху; 4-и.п.</p>	3-4 раза	<p>Темп средний. Спина прямая. Присесть на полной стопе. Взгляд направлен вперёд.</p> 
Основная часть (25 минут)			
	Перестроение в одну шеренгу. Измерение пульса.	1 минута	Расчёт по два. Разбить по парам, расставить по ширине зала.
Закрепить технику передачи мяча на месте			Передача мяча-один из технических приёмов в баскетболе с помощью которого игроки успешно завершают атаку.
	1. Передача мяча двумя	20-30раз	Игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову. Затем резким

	руками из-за головы;		<p>движением руками, разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру.</p> 
	2. Передача мяча двумя руками из-за головы с отскоком от пола;	20-30раз	<p>Игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову. Затем резким движением руками, разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру.</p> 
	3. Передача мяча одной рукой из-за головы.	20-30раз	<p>Передача выполняется при поддержке опорной руки. Мяч поднимают и слегка отводят за голову, так же поворачивают туловище.</p> 
	4. Передача мяча от плеча правой/левой рукой.	20-30раз	<p>Рука с мячом отводится к плечу и резко выбрасывается в нужном направлении, так же должно присутствовать захлестывающие движения кисти и поворот туловища.</p>

			
	<p>4. Передача мяча от плеча правой/левой рукой с отскоком от земли.</p>	20-30 раз	<p>Рука с мячом отводится к плечу и быстрым движением руки выбрасывается мяч в нужном направлении с за хлестом кисти.</p> 
	<p>5. Передача мяча двумя руками от груди</p>	20-30раз	<p>Мяч находится на уровне груди, локти разведены в стороны, обхвачен пальцами, ладони не касаются мяча. Резким выпрямлением рук и кистей мяч отправляется партнёру.</p> 
	<p>6. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от земли.</p>	20-30раз	<p>В данной передаче локти слегка согнуты, кисти располагаются на мяче с двух сторон, поднимая его вверх, а не вверх-назад за голову. Мяч выпускается быстрым, хлестким движением кистей и пальцев. При этом обычно делается небольшой шаг вперед.</p>

			
Заключительная часть (5 минут)			
Восстановление организма после нагрузки.	Упражнение:		Перестроение в одну шеренгу.
	1. Заминка	1 минута	2-3 круга медленно бегом марш.
	2. Восстановление дыхания	1 минута	1 круг шагом. Руки через стороны вверх-вдох, опускаем-выдох.
	3. Измерения пульса	1 минута	Узнать самочувствие детей.
	4. Подведение итогов урока.	2 минуты	Отметить более активных детей, выставление оценок. Какие передачи были изучены на уроке? Организованный выход из зала.