**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА**

**«Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди."**

**1.ФИО (полностью)**  Михайличенко Раиса Михайловна

**2. Место работы** МКОУ «».ООШ с. Полевое

**3. Должность** учитель физической культуры

**4. Предмет** физическая культура

**5. Класс**  7

**6. Тема и номер урока в теме** Баскетбол, 2

**7. Базовый учебник** «Физическая культура» для 6-7 классов: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией

 А.П. Матвеев, Москва, «Просвещение», 2011 г.

**8. Цель:** обучение и совершенствование умения и навыки ведения, передачи и броска в кольцо баскетбольного мяча.

**9. Задачи урока:**

***Образовательные задачи:***

* Закрепить знания и совершенствовать технику выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.

***Развивающие задачи:***

* Развивать скоростные качества, выносливость и координацию движений
* Ознакомить с новыми эстафетами.

***Воспитательные задачи:***

* Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие
* Формировать умение общаться со сверстниками в соревновательной деятельности на принципах взаимного уважения.
* Воспитывать бережное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья.

**Формируемые УУД:**

**Предметные**:

* иметь углубленные представления о технике различных вариантов передачи, броска мяча двумя руками от груди в корзину;
* совершенствовать и закрепить умения и навыки в эстафете;
* организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, спортивной эстафеты и подвижной игры с элементами баскетбола.

**Метапредметные:**

* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения;
* договариваться о распределении функций о ролей в совместной деятельности;
* осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
* проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Личностные:**

* повышение мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, стремление к улучшению результатов;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;
* проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

**10. Тип урока:** урок изучения и первичного закрепления материала.

**11. Формы работы учащихся:** фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Место проведения:** спортивный зал

**12. Необходимое оборудование:** шведская стенка, баскетбольные мячи (8 шт.), сигнальные конусы 10 шт., 2 баскетбольных кольца, свисток.

**ХОД И СТРУКТУРА УРОКА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **этап** | **Деятельность учителя** | **Деятельность ученика** | **Организационно-методические указания** | **Дозировка**  |
| **1.** | **Подготовительный**  | Организует учащихся на урок.Контролирует правильность выполнения команд. Приветствует учащихся. Создает условия для принятия учащимися учебной задачи урока как личностно значимой, предлагает учащимся определить тему урока исходящую от вопроса.- « Ребята, назовите основные элементы баскетбола, без которых невозможна игра в баскетбол?»;- «Какие элементы техники вы изучили?»- «Тема нашего урока – «Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Бросок мяча двумя руками от груди в кольцо». - «О каких правилах техники безопасности при выполнении упражнений с мячом вы бы напомнили своим друзьям?» Дополняет о технике безопасности на занятиях баскетболом.**Даёт задания для упражнений в ходьбе:**-на носках, руки в стороны;-на пятках, руки на пояс;- на внешней стороне стопы, - на внутренней стороне стопы,- прыжки на нижнюю рейку шведской стенки, приземляясь серединой стопы.**Даёт задания для упражнений в беге:** Медленный бег в равномерном темпе:- с захлёстом голени назад- бег с высоким подниманием бедра- приставным шагом правым боком в баскетбольной стойке,- приставным шагом левым боком в баскетбольной стойке, - спиной вперёд;- с доставанием корзины в прыжке;- с остановкой по свистку и изменением направления движения Предлагает выполнить разминку для кистей:1. Сгибание и разгибание пальцев.2. Сгибание и разгибание рук с поворотом кистей (кисти в замке).3. Круговые движения кистями (кисти в замке).4. Рывковые движения прямыми руками.5. Падение к шведской стенке**Перестроение колонну по два.** Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами:**1. «Упражнение для рук».**И.П. – широкая стойка ног, мяч в руках внизу. 1-руки поднять вверх2- мяч опустить за голову;3 - руки поднять вверх; 4- И.П.**2. «Наклоны туловища назад»** И.П. – широкая стойка ног, мяч в руках внизу. 1-руки поднять вверх, левую ногу поставить на носок, наклон туловища назад, смотреть на мяч. 2- И.П. 3 - руки поднять вверх, правую ногу поставить на носок, наклон туловища назад, смотреть на мяч. 4- И.П.**3. «Наклоны туловища в сторону»** И.П.- широкая стойка ног, мяч в руках над головой.1 – наклон туловища влево;2 – И.П.; 3 – наклон туловища вправо; 4 - И.П.**4. «Повороты туловища в стороны»** И.П. широкая стойка ног, мяч в руках впереди на уровне груди. 1 – поворот туловища влево; 2 — И.П.; 3 – поворот туловища вправо; 4 - И.П.;**5. «Наклоны туловища вперёд».** И.П.- широкая стойка ног, мяч в руках впереди. 1 – наклон туловища вперёд, положить мяч между стоп; 2 - И.П.; 3 – наклон туловища вперёд, поднять мяч ; 4 - И.П.;**6. «Приседание»** И.П.- Узкая стойка ног, мяч в руках внизу впереди. 1 – присед, руки вперёд;2 - И.П. **7. И.П.- Носки и пятки ног вместе, руки внизу впереди**1 –прыжок вверх, ноги врозь, руки вверх; 2 - И.П. Перестроение :-в две колонны, - в одну колонну приставными шагами вправо, - перестроение в шеренгу.Контролирует правильность выполнения задания, исправляет ошибки.Следит за правильным выполнением упражнений, за положением рук, ног, амплитудой движения.Закрепление знаний по двигательным действиям.Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет контроль.Контролирует правильное выполнение упражнений на восстановление дыханияПредлагает оценить свои умения при выполнении упражнений в подготовительной части.  | Строятся в одну шеренгу. Слушают и отвечают на заданные вопросы.Слушают, осознают, отвечают на поставленный вопросОсмысливают, вопросы вникают в их содержаниеотвечают: ведение мяча, ловля и передачи мяча, бросок мяча.Отвечают: перемещения баскетболиста, остановки, прыжки, ведение мяча, ловлю и передачи мяча, бросок мяча в кольцо.При ведении мяча нужно соблюдать интервал не менее 1-2 м. При передаче мяча нужно убедиться, что партнёр ожидает мяч и соизмерять силу броска. Выполнять только те упражнения, которые предлагает учитель.Следят за осанкой, положением туловища, рук и головы.Выполняют обычный бег - с захлёстом голени назад- с высоким подниманием бедра;- бег приставным шагом правым боком в баскетбольной стойке;- приставным шагом левым боком в баскетбольной стойке,-бег спиной вперед;- с доставанием корзины в прыжке;-бег с заданием ( по сигналу- смена направления на 180 градусов)Учащиеся выполняют разминку для кистейВыполняют перестроения из одной колонны в две колонны в движенииУченики выполняют упражнения, повторяют за учителем.Выполняют упражнения  Учащиеся оценивают себя за выполнение упражнений в подготовительной части, указывают на ошибки, которые были допущены. | Обращает внимание на внешний вид и самочувствие учащихся. Все ли себя чувствуют хорошо?При возникновении затруднений учитель задает вопросы, уточняет формулировкиСоблюдать интервал.Выполнять качественно.Слушать команду учителя внимательно.Выполнять упражнения одновременно и под счёт.Мяч не бросать на пол.Приседание выполнять полное, спину держать вертикально. | **15 мин** |
| **2** |  **Основной** Самооценка. Учитывать оценку техники выполнения упражненийРазбор типичных ошибок Отсутствие движения кистями, руки полностью не выпрямляются, нет согласованного движения рук и ног, неточность передач.  | ***1.Ведение мяча, остановка, бросок мяча в кольцо от груди двумя руками, ведение.******Работа поточно.*** Показывает и объясняет правильное выполнение отдельно броска. Указывает обратить внимание на движения рук и ног.Обращает внимание учащихся на то, чтобы во время выполнения броска сочеталось полное разгибание ног и рук в локтевых суставах следить за постановкой ног.Показывает и объясняет ведение мяча между сигнальными колпаками до баскетбольного кольца, с остановкой, поворотом лицом к кольцу и выполняет бросок мяча в кольцо от груди двумя руками.Даёт команду на перестроение в колонну. По сигналу свистка предлагает начать выполнять задание.Учитель указывает на ошибки при выполнении броска.Предлагает сделать самооценку, учитывать оценку техники выполнения упражненийПерестроение в шеренгу. Разбор типичных ошибок Отсутствие движения кистями, руки полностью не выпрямляются, нет согласованного движения рук и ног, неточность передач. **2. Передачи и ловля мяча в баскетболе.** **А) Передача мяча двумя руками от груди** Обращает внимание учащихся на передачу мяча с места от груди двумя руками вперёд-вверх.**Б) Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола** Обращает внимание учащихся на то, чтобы приземлялся мяч приблизительно в метре от партнёра. Иначе противник захватит мяч. Напоминает технику: полное разгибание рук в локтевых суставах, следить за постановкой ног.**3. Эстафета с ведением мяча, с броском мяча в кольцо, передачей мяча** (по одному броску).Показывает и объясняет выполнение задания.Даёт задание командам - посчитать общее количество попаданий в кольцо.Следит за правильностью выполнения бросков и точностью попадания. Разбор типичных ошибок Отсутствие движения кистями, руки полностью не выпрямляются, нет согласованного движения рук и ног, неточность передач. Какие трудности испытывали во время проведения эстафеты.Заключительная ходьба, восстановление дыхания в игре «Запрещенное движение»Класс строится в одну шеренгу.  | Учащиеся слушают и смотрят на изображение на листе.Приложение №1Смотрят как выполняет учительПерестраиваются в 1 колонну. Поточно учащиеся выполняют ведение мяча между сигнальными колпаками до баскетбольного кольца, с остановкой, поворотом лицом к кольцу и выполняют бросок мяча в кольцо от груди двумя руками. (10-14 бросков)Учащиеся самостоятельно контролируют правильность выполнения упражнения**.** (Самоконтроль ).Учащиеся стараются исправить ошибки.Учащиеся указывают на допущенные ошибки.Учащиеся работают в парахПервый учащийся передаёт от груди двумя руками партнёру вперёд-вверх, который ловит мяч, а затем делает то же самое. Приложение №2Упражнение учащиесяповторяют по 10 раз.Первый передаёт от груди двумя руками с отскоком от пола партнёру, который ловит мяч, а затем делает то же самое. Учащиеся работают в группах –командах, задание- посчитать общее количество попаданий в кольцо.Учащиеся указывают допущенные ошибки при ведении, броске и передаче.Учащиеся отвечают на заданные вопросы.Восстановить дыханиеУчащиеся делают | Упражнение учащиеся выполняют поточно, построившись в колонну, ведение мяча между сигнальными конусами осуществляют дальней рукой от «условного противника», дойдя до баскетбольного кольца останавливаются напротив щита, поворачиваются на 90 градусов и выполняют бросок мяча от груди двумя руками, после броска продолжается ведение до второго баскетбольного кольца.Соблюдают интервал при выполнении упражнения.Учащиеся образуют пары. Партнёрыстановятся лицом друг к другу на расстоянии 5 м. Упражнение учащимся нужно повторить по 10 раз.Учащимся нужновстать лицом друг к другу на расстоянии 6 м.Упражнение учащимся нужноповторить по 10 раз.Эстафета провести 2-4 раза | **26 мин****8 мин** |
| **3** | **Заключительный****Рефлексия** | Предлагает построиться учащимся в шеренгу. Подводит итоги урока. Вернёмся к учебной задаче урока:«Закрепить знания и совершенствовать технику выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо».- «Удалось ли решить учебную задачу? В полном объёме? Или ещё есть над чем работать в дальнейшем?»- «При выполнении каких элементов вы чувствовали затруднения?»Ребята, а теперь оцените свои умения и навыки, проявленные на уроке. Самооценка. Взаимооценка. Оценки. Отметила лучших, обозначила недостатки.Задала домашнее задание: выполнять сгибание рук в упоре лёжа Мальчикам – 22-25 раз; Девочкам – 12-15 раза.Сообщает об окончании урока.Желает всего доброго. | Учащиеся строятся в одну шеренгу.Учащиеся отвечают на вопросы.Указывают над чем ещё надо поработать индивидуально.Учащиеся дают самооценку деятельности на уроке.   | Учащиеся построены в шеренгу. |  **4 мин** |

Приложение 1.

«Техника выполнения броска мяча двумя руками от груди с места»

![A description...](data:None;base64...)

Приложение 2.

«Техника выполнения передачи мяча от груди двумя руками»

![A description...](data:None;base64...)