**Муниципальное автономное бюджетное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа г.Макарова»**

**(МАОУ СОШ г.Макарова)**

В аттестационную комиссию

Министерства образования

Сахалинской области

**Конспект урока по физической культуре в 7 классе.**

**составил:** Елисеев Виталий Владимирович

**2024**

**Тема урока:** Бросок в кольцо с двух шагов.

**Цель урока:** Закрепление техники броска в кольцо с двух шагов посредством подводящих упражнений у обучающихся 7-го класса.

**Задачи урока:**

Образовательные:

* Закреплять технику броска баскетбольного мяча в кольцо на месте и в движении, с помощью специальных упражнений

Оздоровительные:

* Развитие координационных способностей у обучающихся 7 класса посредствам специальных упражнений
* Укрепление мышц рук, ног посредствам общеразвивающих упражнений

Воспитательные:

* Воспитывать самостоятельность, активность и умение преодолевать трудности

**Инвентарь и оборудование:** свисток, секундомер, баскетбольные мячи, конусы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание урока** | | **Корректировка содержания** | | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** | **Формируемые УУД** |
| **Подготовительная часть (15 мин)** | | | | | | | |
| 1. | Построение. Приветствие. Сообщение целей и задач.  Техника безопасности | |  | | 2 мин | «В одну шеренгу становись!  «Равняйсь!»  «Смирно!»  «Вольно!»  «Здравствуйте!»  « Тема нашего урока бросок баскетбольного мяча в кольцо с двух шагов!»  «Напоминаю вам о технике безопасности: Шнурки завязать, футболки заправить, девочки волосы заплести.» | **ПУУД:** формулирование целей урока (обучающиеся узнают, чем мы будем заниматься на уроке)  выделение необходимой информации  **ЛУУД:** Смыслообразование  (обучающиеся осознают, чем сегодня будут заниматься на уроке и чему должно обучиться); |
| 2. | Перестроение | |  | | 20 сек | «На право!»  «Раз-два!»  «В обход налево шагом марш!» |  |
| 3. | **Упражнения на осанку** | |  | | 1 мин |  | **РУУД:** Способность к волевому усилию. (обучающие развивают свои волевые усилия за счет статических положений мышц спины)  **ЛУУД:** Смыслообразование (улучшение осанки) |
| 3.1 | Руки вверх, на носках | |  | | 0.5 круга | Дистанция 2 шага  Руки вверх на носках, марш! Ладони направлены друг на друга  «Спина ровная»  «Руки прямые»  «Без задания марш!» |  |
| 3,2 | Руки за голову, на пятках. | |  | | 0.5 круга | Руки за голову, на пятках, марш!»  «Спина прямая»  «Руки прямые»  «Без задания марш!» |  |
| 3,3 | Руки на пояс, перекаты с пятки на носок | |  | | 0.5 круга | «Руки на поясе»  «Спина прямая»  «Без задания марш!» |  |
| 3,4 | Руки в стороны ,на внешней стороне стопы | |  | | 0.5 круга | «Руки в стороны»  «Спина прямая»  «Руки прямы» |  |
| 4. | Бег | |  | | 1 мин | «Бегом марш!»  «Шире шаг»  «Шагом марш!» | **ЛУУД:**  Смыслообразованцие **(**Проявлять дисциплину, быть внимательным и слушать, что дальше скажет учитель) |
| 5. | **Ходьба с восстановлением дыхания** | |  | | 30 сек | На 1-2-руки через стороны вверх-вдох (через нос); на 3-4-руки через стороны вниз-выдох (через рот)  «Спина ровная»  «Руки прямы»  «Глубокий вдох» | **ЛУУД:** Самоопределение (восстановления и совершенствования навыков дыхания)  **ПУУД:** Сравнение  (обучающиеся подсчитывают свой пульс и сравниваю разницу перед восстановлением дыхания и после) |
| 6. | Перестроение | |  | | 30 сек | «Короче шаг»  «По ходу движения баскетбольные мячи, взять!»  «Через центр в колонну по 2 марш!»  «От направляющего на вытянутые руки разомкнись!» | **ПУУД:** Выделение необходимой информации (формирование первоначальных  представлений о строевой подготовке.) |
| 7. | **ОРУ с баскетбольным мячом:** | |  | | 6 мин |  | **ЛУУД:** Смыслообразование(формирование  положительного  отношения обучающихся  занятиям физической  культурой; накопление  необходимых знаний, умений)  **РУУД:** Соотнесение известного и неизвестного (Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.  **ПУУД:** Выделение необходимой информации (обучающиеся выделяют наиболее важную информацию по выполнению техники упражнений); |
| 7.1 | И.п. – мяч внизу  1- мяч вперед, наклон головы вправо  2- мяч вверх, голова прямо  3- мяч вперед, наклон головы влево  4- И.п. | |  | | 6-8 раз | «Посмотрите упражнение!»  «И.п. принять!» «Упражнение в право начинай!»  Спина прямая, взгляд прямо, руки прямые, резко не выполняем. |
| 7.2 | И.п. – руки в стороны, мяч в правой  1 – руки вверх, переложить мяч в левую  2 – руки в стороны  3 – руки вверх, переложить мяч в правую 4 – И.п. | |  | | 6-8 раз | Следить за работой прямых рук, не роняем мяч, смотрим вперед. |
| 7.3 | И.п. – мяч вперед, ноги врозь По сигналу, подбросить мяч и сделать хлопок перед грудью, за спиной и спереди, поймать мяч | | Увеличить кол-во хлопков | | 6-8 раз | Спина прямая, руки прямые, ускорить движения, выполнять точнее, мяч не роняем |
| 7.4 | И.п. – мяч перед грудью, выпад на правую 1-3 - пружинистый выпад на правую ногу 4 – прыжком сменить ногу 5-7 – пружинистый выпад на левую ногу 8 – И.п. | |  | | 6-8 раз | Локти выше, смотрим вперед, задняя нога прямая. Колено передней ноги сгибаем под прямым углом |
| 7.5 | И.п. – ноги врозь, мяч вперед 1 – мах правой вперед, коснуться левой руки  2 – И.п.  3 – мах левой вперед, коснуться правой руки  4 – И.п. | |  | | 6-8 раз | Ноги в коленях не сгибать, руки не опускать, носок тянем. |
| 7.6 | И.п-о.с мяч вниз  1-мяч вверх,правая нога на носок  2-И.п  3-4-то же с лево | |  | | 6-8 раз | Прогиб в спине,руки в локтях не сгибать |
| 7.7 | Поворот прыжком на 180° | | Выполнять поворот на 360º | | 6-8 раз | Стараться удержать равновесие, взгляд вперед. |
| 8. | Перестроение | |  | | 30 сек | «Класс, в одну шеренгу становись!» |  |
| **Основная часть (20 мин)** | | | | | | | |
| 9. | | **Техника броска баскетбольного мяча в кольцо с двух шагов:** |  | 30 сек | | Броски в баскетболе с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Обучение броскам целесообразно начинать с позиции под углом 45 градусов из под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам как наиболее простой из возможных. Бросок необходимо выполнять с отскоком от щита.  Для правшей целью является правый верхний угол прямоугольника, изображенного на щите (точка 1). Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно правый верхний угол. Также не забываем тренировать технику броска с противоположной позиции.  Баскетбольный бросок одной рукой от плеча в активном движении применяется для атаки корзины с близкого расстояния. Если бросок выполняется правой рукой, то баскетболист ловит мяч с шагом одноименной ноги, затем делает шаг левой. Во время второго шага мяч выносят вверх и перекладывают на бросающую руку, продолжая ее выпрямлять. |  |
| 10. | | **Перестроение** |  | 30 сек | | «Класс, на 1, 2 рассчитайсь!»  «По расчету номеров шагом марш!» |  |
| 11. | | **Имитационные броски** |  | 5 мин | | Мяч держат свободно расставленными пальцами. При передаче и ведении мяча, броске в корзину руки согнуты в локтях.  Важно правильно держать мяч руками. Бросковая рука должна располагаться, так, чтобы пальцы были перпендикулярны линиям шва мяча, а другая рука должна придерживать мяч и корректировать его. Пальцы бросковой руки должны быть расставлены широко | **РУУД:** Оценка  **ПУУД:** Формирование цели  Выделение необходимой информации (обучающиеся выделяют наиболее важную информацию по выполнению техники упражнений);  **ЛУУД:** Самоопределение |
| 11.1 | | -одной рукой от плеча (правой, левой) | Увеличить/  уменьшить дистанцию | 5 раз на каждую руку | | Расположение рук правильное, рука выпрямляется полностью |
| 11.2 | | -двумя руками от груди | Увеличить/  уменьшить дистанцию | 10 раз | | Взгляд на мяч |
| 11.3 | | -двумя руками от головы | Увеличить/  уменьшить дистанцию | 10 раз | |  |
| 11.4 | | И.п. – ноги врозь, мяч перед собой;  1 – подбрасывание мяча вверх,  2 – присед  3 – прыжок с ловлей мяча,  4 – и.п | Сделать больше интервал между учащимися, во избежание столкновения | 10 раз | | «Повышенное внимание»  «Следим за мячом» |
| 11.5 | | Подбросить мяч, пропустить его в кольцо из рук | Давать сначала больше времени, постепенно сокращать | 10 раз | | «Можно сделать кольцо больше, постепенно уменьшать диаметр» |
| 11.6 | | И.П. о.с. руки согнуты, мяч за головой. Отпустить мяч по спине, поймать руками сзади | Для усложнения ногу выпрямлять до угла 90 гр. | 10 раз | | «Спина прямая» |
| 12. | | **Перестроение** |  | 30 сек | | «Класс, на 1,2,3 рассчитайсь!»  « 1 номера проходят на 1 кольцо, 2 на второе, 3 на третье» |
| 13. | | **Выполнение броска в кольцо на месте** |  | 3 мин | | Отслеживание и корректировка правильной техники броска баскетбольного мяча в кольцо |
| 14. | | **Перестроение** |  | 30 сек | | «Класс на 1-4 рассчитайсь»  1,3 номера проходят на 1 кольцо, 2,4- на второе |
| 15. | | **Бросок баскетбольного мяча в кольцо с двух шагов** |  | 10 раз | | Правая рука сзади мяча левая снизу мяча  Под шаг левой ногой, начинается отсчет двух шагов. Каждый игрок считает до двух про себя. Первый шаг правой ногой игрок делает длинный вперед, второй левой ногой короткий с подготовкой выпрыгивания высоко вверх. Выведение мяча в точку броска |
| 16. | | **Перестроение** |  | 30сек | | «Класс, в одну шеренгу становись! |
| 17. | | **Игра «Салки»** | Упрощение: сделать больше водящих Утяжеление: один самый быстрый водя-щий | 5 мин | | Из всей группы выбираются два водящих, которые за счёт ведения и передач должны запятнать остальных обучающихся, задев их мячом не выпуская его из рук. Кого запятнали тот добавляется к водящим. Игра продолжается до того, как не будет пойман последний обучающийся. |
| **Заключительная часть ( 5мин)** | | | | | | | |
| 18. | | Игра на внимание «Светофор» |  | |  | На красный цвет – Прыжок  Жёлтый- присед  Зелёный – поворот на 360 градусов | РУУД: преодоление импульсивности, непроизвольности. |
| 19. | | Построение в одну шеренгу  Подведение итогов урока |  | |  | «В одну шеренгу становись»  «Какая была тема урока?»  «Какие упражнения были сложные?» «Спасибо за урок!»  «На пра-во!»  «В обход налево, шагом марш! | ЛУУД: Определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.  РУУД.: Оценка выполнения двигательных действий согласно поставленным задачам. |

Директор МАОУ «СОШ г.Макарова» О.А.Кан