

Городской округ Первоуральск
Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10
с углубленным изучением отдельных предметов»

Конспект урока по физической культуре

Класс: 7

Раздел: Баскетбол

Тема: «Совершенствование техники ведения, передачи и броска мяча в баскетболе»

Разработал: Грошев Илья Сергеевич

Учитель физической культуры

2026г

Тип урока: комбинированный (обучение + закрепление навыков).

Цель: закрепить и отработать базовые элементы баскетбола: ведение, передачу и бросок мяча.

Задачи:

- образовательные: совершенствовать технику ведения мяча, передач и бросков, закреплять умение сочетать элементы в простых игровых комбинациях;
- развивающие: развивать координацию, быстроту реакции, скоростно-силовые качества;
- воспитательные: воспитывать командный дух, дисциплинированность, умение взаимодействовать с партнёрами.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи (по количеству пар или чуть меньше), флажки/конусы, свисток.

Ход урока

Вводно-подготовительная часть (10–12 минут)

1. Построение, приветствие, организационные моменты (1–2 мин).

- Построение в шеренгу.
- Приветствие, проверка готовности к уроку, краткий инструктаж по технике безопасности (следить за дистанцией, не бросать мяч в голову, снимать украшения, соблюдать правила взаимодействия).
- Постановка цели и задач урока.

2. Строевые упражнения и ходьба (1–2 мин).

- Команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Шагом марш!».
- Ходьба с заданиями: на носках (руки вверх), на пятках (руки за голову), на внешней/внутренней стороне стопы (руки на поясе). Следить за осанкой.

3. Бег и беговые упражнения (3–4 мин).

- Равномерный бег по залу с соблюдением дистанции.
- Специальные беговые упражнения: приставные шаги правым/левым боком, бег спиной вперёд, ускорение по диагонали по сигналу свистка.
- Переход на ходьбу, восстановление дыхания (вдох через нос, выдох через рот).

4. ОРУ (общеразвивающие упражнения) без мяча (4–5 мин).

Выполнять под счёт, следить за амплитудой и техникой:

- вращения головой, плечами, руками;
- наклоны и повороты туловища;
- махи ногами, выпады;
- прыжки на месте с мягким приземлением.

Основная часть (23–25 минут)

1. Разминка с мячом (3–4 мин).

Учащиеся работают в парах:

- круговые движения мячом вокруг туловища, между ног;
- перекаты мяча по полу друг другу;
- подбрасывание мяча вверх и ловля (сначала двумя руками, затем одной).

2. Отработка ведения мяча (5–6 мин).

Упражнения выполняются по кругу или в колоннах:

- ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой;
- ведение в движении шагом и лёгким бегом, смена руки через 3–4 удара;
- ведение с изменением высоты отскока (высокое/низкое);
- обводка фишек/конусов змейкой, стараясь не терять мяч.

Методические указания: мяч контролировать кистью, не смотреть на него постоянно, корпус слегка наклонён вперёд.

3. Передача и ловля мяча (6–7 мин).

Работа в парах на расстоянии 3–5 метров:

- передача двумя руками от груди;
- передача с отскоком от пола;
- передача одной рукой от плеча;
- ловля мяча двумя руками с последующим переводом в ведение.

Методические указания: при передаче полностью выпрямлять руки, при ловле — выносить руки навстречу мячу, амортизировать движение.

4. Броски в кольцо (6–7 мин).

Отработка бросков с близкого расстояния (1,5–3 метра):

- бросок двумя руками от груди с места;
- бросок одной рукой от плеча с места;
- бросок после двух шагов (поэтапно: поймать мяч, сделать два широких шага, бросок).

Методические указания: следить за положением кисти (она должна «смотреть» в корзину), разгибать ноги и руки синхронно, сопровождать мяч рукой после броска.

5. Учебная игра с элементами баскетбола (3–4 мин).

Игра 3×3 или 4×4 на одно кольцо с упрощёнными правилами:

- обязательное ведение перед броском;
- ограничение на количество шагов с мячом;
- акцент на передачи и взаимодействие.

Заключительная часть (3–5 минут)

1. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление (2 мин).

Ходьба по залу, дыхательные упражнения: руки вверх — вдох, руки вниз — выдох.

2. Подведение итогов урока (2–3 мин).

- Анализ выполнения упражнений, разбор типичных ошибок.
- Оценка активности и дисциплины учащихся.
- Краткий опрос: «Какие элементы дались сложнее всего? Что получилось лучше?»

3. Домашнее задание (1 мин).

- Отработать ведение мяча дома (во дворе/на площадке) в течение 5–10 минут ежедневно.
- Выполнить 10–15 бросков в кольцо (если есть возможность).
- Организованный уход с урока.