

*Климук Лариса Михайловна*

*Государственное бюджетное образовательное учреждение г. Москвы  
«Школа № 1191»*

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ТЕХНОЛОГИИ  
«ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МАСТЕРСКИЕ» В 6-ОМ КЛАССЕ

**Тема:** «Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча одной рукой, закрепление техники броска по кольцу одной рукой после ловли»

**Этап:** вводный.

**Цели:** научить правильному ведению баскетбольного мяча, броску по кольцу одной рукой после ловли.

**Оборудование и инвентарь:** конусы, набивные мячи, баскетбольные мячи.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Задачи урока:**

1. Совершенствовать передачи баскетбольного мяча одной рукой.
2. Закрепление техники броска баскетбольного мяча одной рукой по кольцу после ловли.
3. Провести игру-эстафету с баскетбольными мячами.

**Ход урока**

**Организационный момент**

**Вводная часть (7-10 мин) Построение. Перекличка.**

Слово учителя: (приветствие, создание эмоционального настроения).  
Объявление задач урока. Напоминание о технике безопасности. Спросить у учащихся, что они запомнили из выше сказанного.



## **Индукция**

Проговариваются спортивные термины: ведение, передача, бросок, ловля. Бег в медленном темпе 3 минуты. Передвижение правым, левым боком приставными шагами с захлестом рук. Бег с высоким подниманием бедра. С захлестом голени назад. Бег с ускорением 10-15 метров. Ходьба с движением рук для восстановления дыхания. Общеразвивающие упражнения в движении.

1. Повороты головы вправо-вперед, влево-вперед (повторить 3-4 раза).
2. Сжимание, разжимание кистей по 4 раза - руки вперед, руки вверх, руки в стороны, руки вниз (повторить 2-3 раза).
3. Круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах по 8 раз внутрь, наружу (повторить 2-3 раза).
4. Рывки руками перед грудью с разворотом в правую и левую стороны по 2 раза (повторить 2-3 раза).
5. Махи ногой с доставанием носков пальцами рук (10 раз на каждую ногу).
6. И. п. - выпады ногой вперед, руки на колено по 6-8 раз на каждую ногу.
7. Двухшажная техника (шаг правой ногой, шаг левой, прыжок вверх с движением руки вверх).
8. Медленная ходьба, руки через стороны вверх (вдох), опускаем вниз (выдох).

### **Основная часть (27-30 минут)**

Напомнить учащимся о передвижении баскетболиста по площадке: шагом, прыжком и бегом. Обратит внимание на то, что нога касается земли одновременно всей ступней или перекатом с пятки на носок.



I. Совершенствуем технику передачи мяча одной рукой от плеча.

И. п. – о. с. баскетболиста. Колени полусогнуты, левая нога немного впереди. Мяч удерживается двумя руками у груди. Затем мяч поднимается на уровень правого плеча и слегка поддерживается левой рукой. Затем мяч перекладывается на правую руку и без сильного замаха передается партнеру. Передача выполняется за счет ног, небольшого замаха руки и движение заканчивается кистью. Передача делается точно на грудь партнеру. Передача левой рукой производится из аналогичного положения, только чуть впереди находится правая нога. Для обучения можно использовать такие упражнения:

- учащиеся располагаются вдоль площадки во встречных колоннах по одному. Расстояние между параллельными колоннами 4-5 метров. Учащийся передает мяч с шагом вперед одной рукой от плеча в противоположную колонну и бежит в конец колонны. Навстречу выбегает игрок, ловит мяч с остановкой, после чего передает второму и становится в противоположной колонне в затылок и т.д. Следить. Чтобы мяч передавался с шагом вперед.

### **Самоинструкция**

(Дети перечисляют спортивные термины, относящиеся к теме баскетбол: ведение, передача, бросок, ловля)

**Учитель:** А какие ошибки существуют при выполнении ведения, броска, ловли? (Перечисляют другие термины (пробежка, пронос). Учитель акцентирует внимание на этом и показывает жесты судьи – пробежка (вращении рук до локтевого сустава вокруг кистей), пронос – полувращение кистью вперед (имитация укладывания мяча на ладонь сверху).

II. Броски мяча в кольцо в движении после ловли одной рукой от плеча.

Обучению броска мяча в корзину одной рукой от плеча в движении нужно уделять особое внимание, т.к. четкое выполнение броска мяча в корзину является целью игры, поэтому его необходимо считать самым важным



приемом техники игры. Бросок мяча в корзину в движении разучивают сначала без мяча. Ученики осваивают два последних шага - выстраиваются в одну колонну, и ученики поочередно выполняют задание: бег вперед в указанном месте (у линии) – широкий шаг правой ногой вперед, со следующим шагом - левой толчок и прыжок вверх. Затем ученики выполняют с имитацией ловли и броска (без мяча): с шагом правой - ловля, с шагом левой - прыжок и бросок. Затем упражнение выполняется с мячом: учитель с мячом становится впереди колонны в 5-6 метрах от нее, подбегая к нему, ученики делают широкий шаг вперед правой ногой, снимают мяч с руки учителя, затем шаг левой, отталкиваются ею, и прыгают вверх. Во время прыжка мяч кратчайшим путем двумя руками переносят к правому плечу, в дальнейшем переключают на кисть разгибающейся вверх правой руки. Левая рука поддерживает мяч спереди-снизу. Выпрямляя правую руку вверх в наивысшей точке прыжка, захлестывающим движением кисти мяч посылают в корзину. Возможные ошибки: неполное разгибание руки в локте; выполнение прыжка не вверх, а вперед (последний шаг нужно делать короче).

### **Социоконструкция**

Класс делится на 6 групп (по кол-ву баскетбольных колец в зале) и выполняют самостоятельно 3-4 раза упражнение: ведение, 2 шага, бросок. Считают количество забитых мячей.

### **Афиширование**

Затем дети обращают внимание на правильность выполнения упражнений.

1. Стойка баскетболиста (см.1-е упражнение основной части урока).
2. При ловле мяча прямые руки выносятся вперед навстречу летящему мячу, ладони раскрываются, образуя воронку, в которую должен лететь мяч, пальцы широко расставляются и смотрят вверх-в стороны, локти сгибаются, мяч подтягивается к груди и одновременно сгибаются ноги.



3. Бросок мяча в кольцо в движении после ловли одной рукой от плеча - широкий шаг правой ногой вперед, со следующим шагом-левой толчок и прыжок вверх.

### **Рефлексия**

Использовать изученные упражнения в эстафете.

### **III. Эстафеты с баскетбольными мячами.**

Играющие объединяются в две команды и выстраиваются в колонну по одному на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Перед первыми игроками проводится линия старта, на расстоянии 10 метров лежит набивной мяч, а еще через 10 метров – эстафетные стойки. Игрокам, стоящим первыми в колоннах, дается по баскетбольному мячу. По сигналу преподавателя игроки с мячами бегут вперед, ведя мяч левой рукой до набивного мяча, после него переводят мяч в правую руку и бегут с ведением мяча до стойки. Оббежав стойку, ведут мяч правой рукой до набивного мяча, а после него левой рукой. С расстояния 3-4 метров мяч передается своему игроку. При этом ожидающему игроку нельзя выбегать за линию старта, пока он не коснется рукой мяча, посылаемого возвращающимся игроком. Повторить 3-4 раза. Победительницей считается команда, быстрее закончившая эстафету.

### **Заключительная часть (3-5 минут)**

Медленная ходьба с движением рук: вперед, в стороны, вверх, на пояс.

### **Подведение итогов**

### **Домашнее задание**

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (3-4 похода по 10-15 раз)

