Методическая разработка урока физической культуры по разделу «Спортивные игры (Баскетбол)» для 7 класса. Тема: «Ведение, остановка мяча, передачи в движении и отработка броска в кольцо»

Автор: Лошманов Алексей Николаевич
Организация: МБОУ «СОШ №29 города Чебоксары»
Населенный пункт: Чувашская Республика, город Чебоксары

Аннотация

Методическая разработка урока физической культуры для 7 класса посвящена изучению и закреплению технических элементов игры в баскетбол: ведение, остановка, передача и бросок. В материале представлен подробный конспект урока, описаны методы организации занимающихся, приведены практические задания для совершенствования техники в движении, даны рекомендации по предупреждению травматизма. Разработка адресована учителям физической культуры общеобразовательных школ, педагогам ДЮСШ и студентам факультетов физической культуры.

Пояснительная записка

Баскетбол является одним из наиболее популярных видов спорта в школьной программе. Он развивает не только физические качества (ловкость, скорость, выносливость), но и координационные способности, внимание, тактическое мышление.

В 7 классе процесс обучения баскетболу требует усложнения технических элементов. Зачастую у учащихся возникают трудности при совмещении ведения мяча с выполнением остановок и последующих передач, что связано с недостаточной координацией и навыками «чувства мяча». Данный урок построен по принципу от простого к сложному, что позволяет отработать эти связки в игровых условиях.

Цель урока: Закрепление техники ведения, остановки, передач в движении и совершенствование броска в кольцо в условиях игрового взаимодействия.

Задачи:

1. Образовательные: обучить согласованию движений при ведении и остановке шагом; закрепить технику передачи мяча двумя руками от груди в движении.

2. Развивающие: развивать быстроту реакции, ловкость и координацию движений; формировать умение анализировать свои действия.

3. Воспитательные: воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированность, умение принимать решения в изменяющейся обстановке.

Методы работы учителя: Словесный (объяснение, команды), наглядный (показ техники), практический (поточные упражнения, игровой метод).

Оборудование и инвентарь: Баскетбольные мячи (по количеству учащихся в группах), стойки-конусы, свисток, секундомер, гимнастическая скамейка (при наличии).

Основная часть (Конспект урока)
Класс: 7
Тип урока: Комбинированный (совершенствование ранее изученного и обучение новым связкам).
Вид занятия: Учебно-тренировочное занятие с элементами соревнования.

1. Организационно-подготовительная часть (10-12 минут)

Этап	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
Построение	Построение в шеренгу. Проверка готовности (форма, обувь). Сообщение темы и задач урока. Напоминание о ТБ при работе с мячом.	Слушают учителя. Дежурный сдает рапорт.
Разминка (бег)	Команды: «Направо!», «В обход по залу шагом марш!», затем бег. Проведение ОРУ в движении: бег с захлёстом голени, с высоким подниманием бедра, приставными шагами.	Выполняют бег. Следят за дистанцией. Выполняют специальные беговые упражнения по свистку.
Разминка (с мячами)	Раздать мячи. Упражнения на месте: а) Ведение на месте правой/левой рукой; б) «Восьмерка» вокруг ног; в) Перекладывание мяча перед собой в прыжке.	Выполняют ведение и жонглирование мячом для разогрева кистей рук.

2. Изучение нового материала и закрепление (25-27 минут)

Этап 1. Совершенствование ведения мяча с остановкой.
Учитель объясняет технику остановки шагом после ведения:
Правило: Первый шаг широкий, второй — приставной (стопорящий).
Демонстрация: Показ техники.
Организация работы: Класс делится на 2 колонны (через центр). У каждой колонны — стойка.

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
Подаёт команды. Контролирует фазу остановки (ловит момент, когда убирается мяч). Подходит к учащимся и поправляет ошибки (неправильное положение ног, отсутствие приседания).	1. Ведение правой рукой до стойки. 2. Остановка шагом (подход к стойке). 3. Выполнение поворота вокруг стойки (на передней ноге). 4. Передача мяча следующему игроку. Упражнение повторяется 5-6 раз.

Этап 2. Передачи мяча в движении.
Учитель ставит задачу: «Учимся выполнять передачу двумя руками от груди в момент движения, не останавливаясь».
Построение в две встречные колонны (как в «коридоре»).
Условие: первый игрок одной колонны бежит с ведением к центру и выполняет передачу игроку встречной колонны, который поймал мяч в движении и продолжает ведение вперед.

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
Наблюдает за траекторией передач (мяч должен лететь на уровне груди партнера).	Игрок А (с ведением) приближается — передача — Игрок Б ловит и ведет, Игрок А бежит в конец колонны Б.
Обращает внимание на согласованность рук и ног.	Важно: передача выполняется без свистка, только когда партнер начал движение.

Этап 3. Отработка броска в кольцо в движении.
Учитель создает игровую ситуацию.
· Деление на две команды.
· Организация: «Змейка» — обводка стоек, бросок в кольцо с двух шагов (после ведения) и подбор мяча.

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
Встает под щитом для страховки (на случай отскока).	Игрок выполняет ведение «змейкой» до штрафной линии, затем делает первый шаг отталкивания, второй шаг в прыжке (выпуск мяча).
Анализирует: смотрим на щит, локоть направлен на кольцо, кисть накладывается мягко.	После броска игрок подбирает мяч и передает его следующему участнику.

3. Игровая практика (5-7 минут)

Мини-игра «Баскетбол 3х3» (или 4х4) на одно кольцо (смена составов через 2 минуты).

· Задача: применить отработанные элементы в условиях ограниченного времени и пассивной защиты (защитники стоят на месте, работают только руки).

4. Подведение итогов урока (3-5 минут)

Деятельность учителя	Деятельность учащихся
Построение. Подведение итогов: отмечает лучших учеников по технике ведения (меньше потерь) и точности бросков.	Слушают, задают вопросы по правилам игры.
Рефлексия: «Какое упражнение показалось самым сложным?».	Делятся впечатлениями.
Выдача домашнего задания: отжимания (для развития мышц плечевого пояса) и прыжки через скакалку (для прыгучести).	Записывают задание в дневники.
Организованный выход из зала.	Выходят.

Заключение

Предложенная структура урока позволяет плотно использовать время (высокая моторная плотность) и эффективно решать поставленные задачи. Использование группового и поточного методов дает возможность каждому ученику получить достаточный объем практических действий (не менее 60-70 касаний мяча за урок).

Данная разработка может быть использована в работе с детьми среднего школьного возраста. При варьировании количества повторений и дистанции материал может быть адаптирован как для более слабой, так и для сильной физической подготовки учащихся.

Информационные источники

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования : утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287. — Текст : электронный // Официальный интернет-портал правовой информации. — URL: http://pravo.gov.ru/
2. Физическая культура. 5–7 классы : учебник для общеобразовательных организаций / М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова [и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. — 4-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 239 с.
3. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения приёмам игры / Д. И. Нестеровский, Т. А. Пашкова, А. И. Горбачёв. — Пенза : Пензенский государственный университет архитектуры и строительства (ПГУАС), 2023. — 139 с.
4. Методические рекомендации по обучению технике игры в баскетбол / сост. А. И. Бондарь. — Москва : Спорт, 2020. — 112 с.