КОНСПЕКТ УРОКА

По баскетболу учителя физической культуры МБОУ «Старицкая СОШ» Жуковой Ольги Алексеевны

**ТЕМА УРОКА**: ***Совершенствование скорости реакции посредством игры в баскетбол.***

**ЦЕЛЬ УРОКА*:*** *установить влияние силовой выносливости на развитие скорости реакции при взаимодействии игроков в баскетболе.*

**ЗАДАЧИ:** 1. Формирование у учащихся умения использовать знания о силовой выносливости и технико-тактических действиях, двигательные навыки при развитии скорости реакции посредством игры в баскетбол.

2. Повышение уровня работоспособности организма учащихся.

3. Содействие развитию силовой выносливости, терпеливости, целеустремленности, коммуникативных качеств.

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ:** 17 апреля**.**

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** спортивный зал.

**ТИП УРОКА**: совершенствование.

**ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ**: набивные мячи – 12 шт., баскетбольные мячи – 20 шт., секундомер, карточки, ручки.

**ПЛАН УРОКА:** 1. Создание проблемной ситуации.

2.Постановка учебной задачи.

3. Поиск решения.

4. Выражение решения.

5. Реализация продукта.

**Конспект составила** учитель физической культуры МБОУ «Старицкая СОШ» Жукова О.А.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы урока** | | **Частная задача этапа** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| **1.** | **Организационный момент** | |  |  |  |
| 1.1 | Создание проблемной ситуации: проблемные вопросы – **Что такое силовая выносливость?**  **2. Какие физические качества влияют на развитие силовой выносливости?**  **3.Какие волевые качества необходимы для развития силовой выносливости?**  **4. В каких технических действиях проявляется силовая выносливость?** | Активное участие в диалоге с преподавателем. Ответы:1. Способность противостоять утомлению вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями.  2. Сила , выносливость, координационные способности.  3. Терпение, выдержка, сила воли и т.д.  4. Заслон, борьба за отскок мяча, дальний бросок, дальние передачи. | Мотивация деятельности учащихся | 2 мин | Построение: расчет по порядку; приветствие. Сегодня у нас в гостях учителя физической культуры района. Ребята ответьте на некоторые вопросы. |
| 1.2. | Постановка проблемы: **Влияет ли силовая выносливость на уровень развития скорости реакции при игре в баскетбол.**  **Сначала ответьте - что такое скорость реакции?**  Я, думаю что это – выполнение рациональных действий в короткий промежуток времени. А, как думаете вы.  Для того, что бы решить эту проблему, мы должны выдвинем гипотезы. Для этого разделимся на группы. Посовещаемся. | Ответ: скорость реакции – это время выбора технического действия в зависимости от тактической задачи.  Ребята выдвигают гипотезу. |  | 3 мин. |  |
| 2. | **Психологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока.** | | Подготовка организма к выполнению технических действий с мячом и без мяча, активизация психических процессов. | 10 мин. |  |
| 2.1 | **Сообщение учащимся задачи этапа, средств и методики оценивания:** Скажите, пожалуйста, какую формулировку темы нашего урока вы дали бы?  А, я предлагаю такую тему «Совершенствование скорости реакции посредством игры в баскетбол». Цель урока: установить влияние силовой выносливости на развитие скорости реакции при взаимодействии игроков в баскетболе. | **Восприятие объяснения учителя:** ребята предлагают название темы урока. |  | 2 мин. | . |
| 2.2. | **Проведение ОРУ в движении:**  **-**ходьба , руки перед собой, согнутые в локтевых суставах, вращение в лучезапястном суставе вперед и назад.  - ходьба, пальцы рук в замке перед грудью, выпрямление рук вверх. И.п., выпрямление рук в перед, и.п.  Берем б/мячи.  Приготовились к ведению мяча в беге.  - бег в медленном темпе пол круга ведут правой рукой , пол круга левой рукой;  - бег спиной вперед;  - бег с ведением по диагонали;  - бег приставными шагами правым боком, левым боком.  «Шагом марш!», мячи держим в руках.  В колонну по два, налево, марш! | **Выполнение ОРУ в движении** |  | 3 мин. | Перестроение в две шеренги, в колонну по два.  Форма организации – фронтальная, способ выполнения – одновременный. Учитель располагается в центре зала.  Следить за правильностью выполнения упражнений. |
|  | **Специальные упражнения с б/мячами (на одну пару 2 мяча):** - стоя на месте по сигналу игрок №1 передает мяч игроку№2 по средней траектории, а игрок №2 – с отскоком от пола игроку №1  -то же, но в движении приставными шагами.  - учащиеся №1 и №2 выполняют «восьмерку» между ногами и передают по такой же траектории мячи.  - учащиеся перепрыгивают через мяч, который лежит на полу перед ними, по свистку берут мяч и передают его по той же траектории. |  |  | 5 мин. | Выполняют в парах лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м. |
|  |  |  |  |  |  |
| 3. | **Развитие силовой выносливости** | | Повысить уровень развития силовой выносливости посредством метода динамических усилий и игрового методов | 14 мин. |  |
| 3.1. | **Подготовительные упражнения с набивными мячами в парах:**  **Сейчас мы с вами приведем и докажем 1 гипотезу.** | **Ребята 1 группы показывают и объясняют упражнения**- по сигналу игрок №1, передвигаясь спиной вперед передает мяч игроку №2, который передвигается лицом вперед от груди двумя руками; то же в обратном направлении;  -по сигналу игрок №1, передвигаясь спиной вперед делает передачу правой рукой, игрок №2 после ловли делает передачу правой, передвигаясь лицом вперед; то же в обратном направлении;  - по сигналу игрок №1, передвигаясь спиной вперед делает передачу от груди двумя руками по высокой траектории, игрок №2 после ловли делает обратную передачу, то же в обратном направлении.**.** |  | 3 мин. | Выполняют в парах в 3=4 метрах друг от друга. |
| 3.2. | **Вторая группа предлагает подвижную игру «Пятнашки парами»** | Ребята этой группы объясняют правила игры. Встаем парами. У каждого б/мяч. Выбирается пара водящих. По команде, водящие начинают ловить другие пары. Условия: не кидать мяч в играющих, не салить пару ту, которая уже водила; которую пару осалили, подымаю руки с мячом в верх. |  | 5 мин. |  |
| 3.3. | Разделение ребят в три колонны . Которые располагаются напротив друг друга по три человека в каждой. **Третья группа предлагает свою гипотезу.**  **1.**  **Встречная эстафета с**  **набивными мячами 6 колонн по 3 человека.**  **Четвертая группа предлагает свою гипотезу.**  **Ребята перестраиваются в три колонны.**  **Пятая группа предлагает свою гипотезу.**  **Шестая группа предлагает свою гипотезу.** | команда строится в три встречные колонны по три человека в каждой. По сигналу игроки выполняют передачи набивного мяча с перебеганием в конец противоположной колонны.  На расстоянии 4 метра от колонны стоят 2 учащихся с длинной скакалкой. По команде они вращают скакалку, а учащиеся с ведением мяча стараются пройти под скакалкой. Если пройти не удалось , то возвращаются назад и повторяют снова. Те, кто смог пройти, доходят до штрафной линии и выполняют штрафной бросок . Возвращаются по боковым линиям   1. Выполняется ведение мяча по прямой, два шага бросок в кольцо. Подбор мяча и с ведением по боковым линиям возвращаются в команду.   2.Выполняют то же самое как и в первом упражнении, только спиной вперед.  По сигналу первые учащиеся бегут к обручу, в котором лежат б/ мячи. Берут мяч, не забегая линии делает передачу второму учащемуся, тот ловит и передает его обратно. Поймав мяч кладет его в обруч. |  | 1 мин.  1 мин.  2 мин.  2 мин. |  |
| 4. | **Учебная игра в баскетбол без ведения мяча** | | Повысить уровень технико-тактического взаимодействия игроков, используя передачи и броски мяча | 10 мин. |  |
|  | **Организация судейства** |  |  |  |  |
| 5 | **Решение проблемы** | | Предложить свои варианты решения проблемы. Формирование общего вывода по решению проблемы |  |  |
|  | **Активизирует и направляет работу учащихся, корректирует ответы учащихся, обобщает их.** | **Предлагают:**- варианты решения проблемы на основе анализа своей работы на предшествующих этапах урока. |  | 1 мин. | Форма организации – индивидуальная. |
| 6.  **Подведение итогов урока**  **Игра на релаксацию:** учащиеся делятся на две команды. Руки за спину. По сигналу , каждая команда дует на воздушный шарик до тех пор, пока он не упадет на пол. У какой команды он упадет первым, та команда проигрывает.  Самооценка каждого учащегося. | | | | 2 мин.  2 мин. |  |
|  | |  | |  | |
|  | |

ВОПРОСЫ:

1 вопрос. Что такое силовая выносливость? (Способность противостоять утомлению вызываемому продолжительными мышечными напряжениями.)

2 вопрос. Какие физические качества влияют на развитие силовой выносливости (Сила, выносливость, координационные способности.)

3 вопрос. Какие волевые качества необходимы для развития силовой выносливости? (Терпение, Выдержка, сила воли и т.д.)

4 вопрос. В каких технических действиях проявляется силовая выносливость? (Заслон, борьба за отскок мяча, дальний бросок, дальние передачи.)

5 вопрос. Влияет ли силовая выносливость на уровень развития скорости реакции при игре в баскетбол? ( скорость реакции – это время выбора технического действия в зависимости от тактической задачи.)

РАБОТА В ГРУППАХ:

1 группа. Феоктистов Артем, Алексеев Алексей, Кунарев Евгений..

- по сигналу игрок №1, передвигаясь спиной вперед передает мяч игроку №2, который передвигается лицом вперед от груди двумя руками; то же в обратном направлении;

-по сигналу игрок №1, передвигаясь спиной вперед делает передачу правой рукой, игрок №2 после ловли делает передачу правой, передвигаясь лицом вперед; то же в обратном направлении;

- по сигналу игрок №1, передвигаясь спиной вперед делает передачу от груди двумя руками по высокой траектории, игрок №2 после ловли делает обратную передачу, то же в обратном направлении.

2 группа. Дурнов Алексей, Гурьянов Дмитрий, Ершов Сергей.

Ребята этой группы объясняют правила игры. Встаем парами. У каждого б/мяч. Выбирается пара водящих. По команде, водящие начинают ловить другие пары. Условия: не кидать мяч в играющих, не салить пару ту, которая уже водила; которую пару осалили, подымаю руки с мячом в верх.

3 группа. Годунов Андрей, Молчанов Никита, Краснов Вадим.

команда строится в три встречные колонны по три чело На расстоянии 4 метра от колонны стоят 2 учащихся с длинной скакалкой. По команде они вращают скакалку, а учащиеся с ведением мяча стараются пройти под скакалкой. Если пройти не удалось , то возвращаются назад и повторяют снова. Те, кто смог пройти, доходят до штрафной линии и выполняют штрафной бросок . Возвращаются по боковым линиям.

4 группа. Капустина Анжела, Молякова Анастасия, Грязнова Дарья.

На расстоянии 4 метра от колонны стоят 2 учащихся с длинной скакалкой. По команде они вращают скакалку, а учащиеся с ведением мяча стараются пройти под скакалкой. Если пройти не удалось , то возвращаются назад и повторяют снова. Те, кто смог пройти, доходят до штрафной линии и выполняют штрафной бросок . Возвращаются по боковым линиям

5 группа. Кочетова Виктория, Морозова Алена, Симонян Татьяна.

1. Выполняется ведение мяча по прямой, два шага бросок в кольцо. Подбор мяча и с ведением по боковым линиям возвращаются в команду.

2.Выполняют то же самое как и в первом упражнении, только спиной вперед.

6 группа. Дмитриева Кристина, Давтян Нарина, Шмелева Алина.

По сигналу первые учащиеся бегут к обручу, в котором лежат б/ мячи. Берут мяч, не забегая линии, делает передачу второму учащемуся, тот ловит и передает его обратно. Поймав мяч, кладет его в обруч.

АНАЛИЗ УРОКА.

На уроке присутствовало 18 учащихся 11 класса**. Тема урока** «Совершенствование скорости реакции посредством игры в баскетбол». **Цель урока**: установить влияние силовой выносливости на развитие скорости реакции при взаимодействии игроков в баскетболе».**Задачи урока:** формирование у учащихся умения использовать знания о силовой выносливости и технико-тактических действиях, двигательные навыки при развитии скорости реакции посредством игры в баскетбол. 2. Повышение уровня работоспособности организма учащихся. 3. Содействие развитию силовой выносливости, терпеливости, целеустремленности, коммуникативных качеств. Тип урока: в зависимости от реализации решаемых задач был с образовательной направленностью т.е. совершенствование. **Средствами решения образовательных задач являются**: 1. Постановка проблемы с помощью вопроса «Влияет ли силовая выносливость на уровень развития скорости реакции во время игры в баскетбол». 2. Подготовительные и специальные упражнения с мячами. 3. Знания об уровне развития силовой выносливости при выполнении технико-тактических действий в баскетболе с помощью задаваемых вопросов.**Средствами решения воспитательных задач являются:** 1. Использование заданий по взаимодействию игроков в парах и в учебной игре. 2.Использование метода динамических усилий и игрового метода. 3. Оценивание и взаимооценивание деятельности на каждом этапе работы. 4. Решение проблемы. **Средствами решения оздоровительной задачи являются**: 1. Оптимальный уровень нагрузки. 2. Эмоциональный фон занятий. 3. Активный и пассивный отдых. 4. Сочетание познавательной и двигательной активности. **Содержание урока подчинено достижению следующих результатов**: 1. Расширение двигательного опыта учащихся для развития продуктивного мышления. 2. Выполнение программных требований. 3. Обеспечение двигательного режима (плотность урока 78%). **Структура урока**: Организационный момент; мотивация деятельности учащихся достигнута путем четкой логической связи темы, цели и задач урока, содержанием проблемы. На уроке присутствовал словесный метод т.е. диалог учитель –ученик. Результат: восприятие и осознание учебных задач. **Психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока:** подготовка организма к выполнению технических действий с мячом и без мяча, активизация психических процессов достигнута в подготовительных и специальных упражнений с баскетбольными мячами. Данное средство необходимо для актуализации умений занимающихся, которые способствуют для развития скорости реакции. Игровой и соревновательный методы способствовали повышению эмоционального фона урока. Результат: самооценка при выполнении подготовительных и специальных упражнений с баскетбольными мячами.

**Развитие силовой способности**: повышение уровня развития силовой выносливости посредством метода динамических усилий и игрового метода. Метод оценивания: сравнение своего результата с результатами товарищей. Все упражнения подобраны с дифференцированным мышечным усилием.

**Учебная игра**: способствовала повышению уровня технико-тактического взаимодействия игроков . использование только передач и бросков мяча предоставляет возможность отработать умение ориентироваться на площадке при выборе приема взаимодействия.

**Подведение итогов урока**: анализ деятельности производился с помощью оценивания каждого этапа урока и выставления отметки за урок. Результат: решение проблемы.