|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ****Тема занятия: «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом» (Формирование общекультурных компетенций).****Цель занятия: Формирование двигательных умений и навыков посредством выполнения баскетбольных упражнений»****Задачи занятия:*** **Обучающие**– совершенствовать навыки владения баскетбольным мячом со зрительным и без зрительного контроля; передачу и ловлю мяча на месте и при встречном движении; игровые способности в учебной игре «Баскетбол».
* **Развивающие -**развивать скоростно-силовыекачества посредством специальных упражнений, ловкость, точность, быстроту реакции, координацию движения, прыгучесть.
* **Воспитательные -**воспитывать коммуникативную культуру, умение играть в команде, правильно реагировать на замечания, целеустремленность, решительность; способствовать развитию чувства честного соперничества; прививать интерес к занятиям физической культурой.
* **Оздоровительные -**способствовать формированию здорового образа жизни средствами игры в баскетбол; содействовать укреплению костно-мышечного аппарата и формированию правильной осанки.

**Место проведения:**МАОУ СОШ №7 г. Когалым**Дата и время проведения:**13.02.2015г.; в 18-00**Подготовил:** Педагог дополнительного образования МАОУ СОШ №7 Андрущенко Анатолий Никифорович.**ПЛАН – КОНСПЕКТ****ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗАНЯТИЯ****Уровень** **образования:**дополнительное образование**Целевая аудитория:** учащиеся 3-5 класс (девочки и мальчики).**Предмет:**Баскетбол.**Цель занятия:**Совершенствование двигательных умений и навыков посредством выполнения баскетбольных упражнений.**Тип занятия:**комбинированный.**Метод организации:** фронтальный, индивидуальный.**Используемые учебники и учебные пособия:**1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авт. В.И. Лях, А.А. Зданевич; М. Просвещение 2011г)
2. Физическая культура 5,6,7 классы (под ред. М.Я. Виленского; М. Просвещение 2009г)

**Методическая литература:**1. Настольная книга учителя физкультуры (авт. Б.И. Мишин; М. АТС, Астрель)
2. Настольная книга учителя физкультуры (авт. Ю.Я. Янсон; Ростов-на-Дону)
3. "Особенности обучения и тренировки баскетболистов", (Москва, 1999г., Л.В. Костиков, А.А. Шерстюк, И.Н. Григорович. )
4. "Стрейтчинг и тейпирование в баскетболе" (Москва, 1996 г., Ю.М. Портнов, С.А. Полиевский, А. Альмаданат.)
5. Юный баскетболист. (Пособие для тренеров под ред. Яхонтова Е.Р. Москва. «Физкультура и спорт», 1987 г)
6. Специальные упражнения баскетболистов.( Грасис А., Москва, «Физкультура и спорт», 1967 г)
* **Используемое оборудование:**баскетбольный мяч –22шт.; свисток – 1шт.;баскетбольный щит – 2шт.; цветные футболки – 11 шт., макет баскетболиста -1шт.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** | **Частные задачи** |
| **I.** | **Подготовительная часть.** | **25 мин**. |  |  |
|  | **1.Построение, рапорт, сообщение задач занятия.** | **2мин.** | Дежурный сдает рапорт о готовности секции к проведению занятий. | Сформировать осмысленное отнощение к учебной деятельности занятия. |
|  |  |  | Педагог сообщает задачи занятия и объясняет технику безопасности. |  |
|  |  |  | Также объясняет, что за выполнение учебных заданий несколько учащихся будут оценены в конце урока. |  |
|  |  |  | Задание трем учащимся проанализировать и оценить в конце занятия деятельность партнеров по команде. |  |
|  | **2.Спортивная хотьба с баскетбольным мячом в руках.** | **6мин.** | Занимающиеся двигаются в обход по залу, разбирая мячи (мяч в правой руке). | Добиваться быстрого. четкого выполнения команд |
|  | 1)на носках - мяч вверху. | 1мин. | Руки вытянуты вверх. |  |
|  | 2)на пятках - мяч за спиной. | 1мин. | Спина выпрямлена. |  |
|  | 3)на пятке левой ноги и носке правой ноги - мяч вращать вокруг толовища.. | 1мин. | Не сутулица. |  |
|  | 4)на пятке правой ноги и носке левой ноги – мяч вращать вокруг толовища. | 1мин. | Не сутулица. |  |
|  | 5)выпады правой, левой ногой, перекладывая мяч из руки в руку под ногой. | 2мин. | Смотреть на корзину, спину выпрямить. |  |
|  | **3.Равномерный бег с баскетбольным мячом в руках (противоположное направление, противоход, по диагонали зала, «змейкой».** | **7мин.** | Учащиеся бегут в колонне по одному, перекладывая мяч из руки в руку. Следить за соблюдением дистанции. | Развивать быстроту, двигательной реакции, координацию движений в беге. |
|  | 1)по сигналу - подбросить мяч вверх двумя руками от груди на 1.0-2.0м., поймать двумя руками. | 1мин. | При ловле сопровождать мяч. |  |
|  | 2)по сигналу – подбросить мяч вверх на 1.0-2.0м. левой рукой и поймать его правой рукой. | 1мин. | Соблюдать дистанцию. |  |
|  | 3)по сигналу – подбросить мяч вверх на 1.0-2.0м. правой рукой и поймать его левой рукой. | 1мин. | При ловле сопровождать мяч (амортизировать). |  |
|  | 4)по сигналу – подбросить мяч вверх на 1.0-2.0м. левой рукой, сделав хлопок за спиной, поймать его правой рукой. | 1мин. | Контролировать мяч, дистанцию. |  |
|  | 5)по сигналу – подбросить мяч вверх на 1.0-2.0м. правой рукой, сделав хлопок за спиной, поймать его левой рукой. | 1мин. | Контролировать мяч, дистанцию. |  |
|  | 6)по сигналу – подбросить мяч вверх на 1.0-2.0м. левой рукой на правую сторону и после отскока от пола вести мяч правой рукой. | 1мин. | Ноги полусогнутые. |  |
|  | 7)по сигналу – подбросить мяч вверх на 1.0-2.0м. правой рукой на левую сторону и после отскока от пола вести мяч левой рукой. | 1мин. | После отскока низкое ведение |  |
|  | 8) по сигналу – менять направления. | 1мин. | Остановка прыжком. |  |
|  | **4.ОРУ** | **5мин.**  |  |  |
|  | 1) И.п. – ноги врозь, руки на поясе. | 0.5мин. | Корпус не наклонять. |  |
|  | 1-2-3-4 – круговые движения головой в правую сторону.1-2-3-4 – тоже в левую сторону. |  | Дыхание равномерное. |  |
|  | 2) И.п. – ноги врозь, руки на поясе. | 0.5мин. |  |  |
|  | 1-2-3-4 – круговые движения руками вперед и назад, меняя направление после каждых четырех кругов. |  | Дыхание равномерное. |  |
|  | 3) И.п. – ноги врозь, руки на поясе. | 0.5мин. |  |  |
|  | 1- поворот туловища направо, правую руку в сторону (ладонью кверху).2 – вернуться в исходное положение.3-4 – то же в другую сторону. |  | Ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. При каждом повороте смотреть на ладонь. |  |
|  | 4) И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. | 0.5мин. |  |  |
|  | 1-2-3-4 - круговое движение туловищем в правую сторону, а затем на 1-2-3-4 в левую. |  | Мышцы плечевого пояса и шеи закрепить. Дыхание равномерное. |  |
|  | 5) И.п. – широкая стойка. | 0.5мин. |  |  |
|  | 1-2-3 – три пружинистых наклона (поочередно к левой ноге, прямо и к правой ноге), касаясь пальцами пола (выдох).4 – выпрямиться (вдох).1-2-3-4 - то же, начиная с наклона к правой ноге. |  | Все три наклона выполнять с постепенным увеличением амплитуды, не сгибая ноги в коленях. После наклонов выпрямиться, расправить плечи. |  |
|  | 6) И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.1- руки вперед.2- достать носки.3 – присесть (2-3раза).4 – встать, руки на пояс. | 0.5мин. | Приседать, сохраняя вертикальное положение туловища.  |  |
|  | 7) И.п. – основная стойка, руки на поясе.1 – прыжком правую ногу вперед, левую назад.2 – прыжком сменить положение ног.3 – прыжком ноги врозь.4 – прыжком ноги вместе. | 1мин. | Прыгать мягко, на носках. |  |
|  | 8) И.п. – основная стойка.1-2-3-4 - прыжки на двух ногах по углам квадрата. | 1мин | Слегка сгибать ноги в коленных суставах. |  |
|  | **5. Стретчинг.** | **5мин.** | Упражнения выполнять в медленном темпе и в таком же медленном темпе должно быть дыхание. При наклонах вперед выполнять выдох, а потом медленный вдох, если тело не задерживается в определенном положении. Для лучшего расслабления рекомендуется умственный счет в определенной позе до 15сек. каждого упражнения. | Стретчинг способствует максимальной амплитуде движений в суставах, большой свободе маневра, низкой защитной стойке, т.е. улучшает технику игры, а также предупреждает травматизм и лучше переносятся нагрузки. Упражнения выполняются перед и после каждого тренировочного занятия. Таким образом будут уменьшатся болевые ощущения от крепотуры и от другого рода закрепощения мышц. |
|  | А) «ВЕРБЛЮД».И.п. – стойка ноги врозь.-пальцами коснуться носков стоп, фиксация позы. | 1мин. |  |  |
|  | Б) «ЛОТОС».И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед.-согнуть в коленных суставах и соединить стопы, с помощью рук, надавливая предплечьями на голени, опустить колени на пол, на выдохе нагнуться, стараясь коснуться лбом пола, фиксация позы. | 1мин. |  |  |
|  | В) «КУВЫРОК».И.п. лежа на спине, руки в замке под коленями.-согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, фиксация позы,-коснуться носками пола за головой, фиксация позы. | 1мин. |  |  |
|  | Г) «ПИСТОЛЕТ».И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища.-колени левой ноги подтянуть к груди, усиливая сгибание руками, правая нога вытянута, фиксация позы.- поменять ноги. | 1мин. |  |  |
|  | Д) «АВТОМАТ».И.п. – сидя на полу, ноги расставлены под углом.-согнуть левую ногу, держась левой рукой за верхнюю треть голени, а правой за пятку снаружи с усилием к себе, фиксация позы.- тоже другой ногой. | 1мин. |  |  |
|  | Е) «ЛУК».И.п. – лежа на левом боку, рука согнута под головой.-хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать позу.-выполнить упражнение в другую сторону. | 1мин. |  |  |
|  | К) «КАЧАЛКА».И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища.-на выходе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за пятки, грудь от пола не отрывать, фиксация позы.-прогнуться, хват за нижнюю треть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота. | 1мин. |  |  |
| **II.** | **Основная часть.** | **50мин.** |  |  |
|  | **1.Совершенствование техники ведения мяча.***1.1*.*Специальные беговые упражнения с ведением мяча:*1) многоскоки.2) с высоким подниманием бедра.3) с захлестом голени.4) спиной вперед.5) в полуприсяди. | **8мин.**1мин.1мин.2мин.2мин.2мин. | Занимающиеся продолжают бежать в колонне по одному, дистанция три шага.Следить за правильностью выполнения упражнений.Обратить внимание на работу кисти. | Выполнять с максимальной частотой, минимальным продвижением вперед. |
|  | *1.2.Ведение мяча с изменением направления и без зрительного контроля:*1) ведение мяча «змейкой» левой, правой рукой обводя партнеров в колонне, которые стоят на месте и ведут мяч левой рукой. Для совершенствования ведения мяча без зрительного контроля педагог дает пас любому из учащихся, последний должен моментально возвратить педагогу свой мяч.2) одновременное ведение двух мячей в колонне по одному – синхронно.3) одновременное ведение двух мячей в колонне по одному – асинхронно. | **6мин.**2мин.2мин.2мин. | Задание выполнять в колонне по одному, расстояние три шага.Ведение мяча выполнять с максимальной скоростью и без зрительного контроля, передачу мяча выполнять строго в руки педагогу или партнеру.Ведение мяча выполнять не сутулясь и чередуя высокое и низкое ведение.Смотреть на корзину.Смотреть на корзину. | Довести уровень ведения мяча до автоматизма. Добиться чёткого и качественного выполнения задания. |
|  | **2.Совершенствование техники ловли и передачи мяча.**1.Передача в парах одновременно двух мячей одного с отскоком от пола, а второго на уровне груди.2.Передача в четверках одновременно четырех мячей с отскоком от пола.3.Передача мяча в тройках в движении с последующей атакой кольца (без смены мест с макетом и со сменой мест).4.Нападение в парах двое против одного защитника и макета (видио,презентация повторение прежнего материала за педагогом). | **6мин.**1мин.1мин.2мин.4мин. | Ноги полусогнутые.Мяч держать на уровни груди.Прием мяча на руку.Видение поля, скрытая передача.Повторение упражнений за педагогом. | Добиваться мягкого получения мяча на руку (без звука). |
|  | **3.Совершенствование игровых способностей в учебно-тренировочной игре «Баскетбол».**1)Инструктаж по Т.Б.2)Учебно-тренировочная игра c заданием. | **30мин.**2мин.28мин. | Закрепление изученных баскетбольный элементов в учебно-тренировочной игре - «Баскетбол». | Развивать интерес к игре в баскетбол. Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи, умение играть в команде. Развивать чувство честного соперничества. |
| **III.** | **Заключительная часть.**1.Штрафные броски до двух попаданий подряд на два кольца.2.Построение. Подведение итогов. Организованный уход. | ***5мин.****3мин.**2мин.* | Рассмотреть основные ошибки, допущенные на уроке. Отметить лучших учеников.Рассмотреть основные ошибки, допущенные на уроке. Отметить лучших учащихся. | Развивать глазомер, точность, координацию.Д/З: Повторить правила поведения игроков с судьями. |

 |