|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. | |