

**КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ПО РАЗДЕЛУ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-Х КЛАССОВ.**

ТЕМА УРОКА: БРОСОК МЯЧА В ДВИЖЕНИИ ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА ПОСЛЕ ЛОВЛИ.

ЦЕЛЬ УРОКА: Обеспечить овладение учащимися, на уровне «сформированности элементарных двигательных умений», техникой баскетбола – бросок мяча в движении одной рукой от плеча после ловли, а также развитие физических и личностных качеств, характерных для игры в баскетбол, формирование необходимых знаний для их успешного освоения.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Научить выполнению броска мяча в движении одной рукой от плеча после ловли.
2. Содействовать развитию координационных способностей, «ручной» ловкости применительно к разучиваемым упражнениям баскетбола.
3. Содействовать воспитанию морально-волевых качеств (внимательности и взаимоуважению), характерных для разучиваемых упражнений баскетбола, воспитанию культуры движений.
4. Содействовать формированию знаний об основах техники броска мяча в движении, о прикладном, оздоровительно-развивающем и воспитывающем значении игровых упражнений.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, достигаемые в ходе изучения темы «бросок мяча в движении» отражают:

- овладение знаниями и умениями по организации и проведению общеразвивающих и подготовительных упражнений оздоровительной и тренировочной направленности, обеспечивающих функциональную готовность организма к выполнению игровых упражнений, с учетом индивидуальных физических свойств учащихся;
- воспитание морально-волевых качеств посредством усложнения условий выполнения учебных заданий, обеспечивающих психологическую готовность организма к овладению броска мяча в движении после ловли, с учетом индивидуальных личностных свойств учащихся;
- воспитание культуры движений посредством подготовительных упражнений;
- овладение умением выполнить технику баскетбольного упражнения – бросок мяча в движении после ловли.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, достигаемые в ходе изучения темы «бросок мяча в движении после ловли» отражают:

- формирование первоначальных представлений о прикладном значении игровых упражнений как средстве физической культуры и возможности их применения в повседневной жизнедеятельности;
- приобретение умений в выборе инвентаря и одежды для занятий баскетболом, умений организовывать места занятий и осуществлять контроль своей деятельности в процессе выполнения игровых упражнений, обеспечивая безопасность в рамках различных условий их выполнения;
- формирование первоначальных представлений о способах наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок и использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;
- овладение умениями находить адекватные способы взаимодействия во время учебной деятельности со сверстниками и взрослыми.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, достигаемые в ходе изучения темы «бросок мяча в движении после ловли» отражают:

- формирование первоначальных представлений о оздоровительно-развивающем и воспитывающем значении игровых упражнений и их влиянии на развитие человека;
- овладение упражнениями баскетбола – ловлей и передачами мяча, ведением и бросками мяча и необходимыми знаниями об основах техники для их успешного выполнения.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ: спортивный зал размером 24х12 м.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 12.35 – 13.20.

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ:

- баскетбольные мячи - 12 шт.
- баскетбольные щиты с кольцами - 6 шт.
- мячи волейбольные – 6 шт.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ:

- **здоровьесберегающие технологии**: внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья, применение упражнений с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной), формирование умения сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности на уроке;
- **технологии разноуровневого обучения**: Обеспечение свободы в выборе средств обучения посредством создания условий для выполнения учебных заданий различного уровня сложности с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для освоения учебного материала. В рамках начального уровня сложности – выполнить бросок мяча в движении после ловли с одиночным ведением на месте в объеме технических требований; в рамках повышенного уровня сложности – выполнить бросок мяча в движении после ловли в сочетании с ведением в объеме технических требований.
- **технологии коллективного обучения**: обучение посредством организации групп учащихся для обучения в сотрудничестве, работающих совместно над решением какой-либо задачи, в процессе которой возникает необходимость адаптироваться к индивидуальным особенностям учащихся, устанавливая социальные контакты (в процессе выполнения игровых упражнений);

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА: «29» ноября 2019 г.

КОНСПЕКТ СОСТАВИЛ: Матанов Александр Константинович, учитель физической культуры ГБОУ ООШ с.Студенцы

Части занятия и их продолжительность	Частные задачи к конкретным видам деятельности	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
Вводно-подготовительная часть – 11-12 минут.	Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.	1. Организованный вход в зал в колонне по одному, с последующим построением учащихся в одну шеренгу. Обмен приветствиями.	25-30 сек	Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.
	Создать целевую установку на достижение конкретных результатов в предстоящей деятельности. Содействовать профилактике травматизма.	2. Сообщение задач занятия учащимся с разъяснением правил техники безопасности при выполнении упражнений.	25-30 сек	Обеспечить предельную лаконичность, конкретность и смысловую емкость задач занятия и правил ТБ, доступность понимания их формулировок контингенту учащихся. Акцентировать внимание занимающихся на необходимость сохранения правильной осанки при всех видах передвижений, выполнении строевых упражнений, в исходных и конечных положениях в общеразвивающих и игровых упражнениях.
	Организовать учащихся к выполнению упражнений в передвижении.	3. Перестроение в колонну по одному поворотом на месте и ходьба в обход зала с размыканием на дистанции в два шага.	15-20 сек	Выполнять перестроение и передвижение по команде и под счет учителя.
	Содействовать общему «разогреванию» и постепенному введению организма учащихся в активную двигательную деятельность. Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия.	4. Передвижение в ходьбе в колонне по одному противходом, змейкой: - на носках, руки на пояс; - на пятках, руки за голову. - на внешней стороне стопы. - на внутренней стороне стопы.	1,5 мин по 20-30 м каждым из способов передвижения	Акцентировать внимание занимающихся на необходимость сохранения принятой дистанции, правильного положения рук при передвижении. Смену направления движения и способа передвижения выполнять по команде учителя.

1	2	3	4	5
<p style="text-align: center;">Вводно-подготовительная часть – 11-12 минут.</p>	<p>Активизировать функции сердечнососудистой и дыхательной систем организма.</p>	<p>5.Передвижение в беге в колонне по одному противходом, змейкой.</p>	<p>2 мин</p>	<p>Акцентировать внимание учащихся на необходимость самоконтроля за техникой бега. Выполнять в умеренном равномерном темпе.</p>
	<p>Содействовать оптимизации ритма дыхания и ЧСС.</p>	<p>6.Упражнения в глубоком дыхании при передвижении в ходьбе, руки на пояс.</p>	<p>50 м</p>	<p>Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания.</p>
	<p>Обеспечить функциональную готовность организма к действиям по овладению упражнениями с мячом.</p>	<p>7. Общеразвивающие упражнения в движении по периметру зала.</p>	<p>до 5 мин.</p>	<p>Ориентировать учащихся на размыкание в колонне по одному, на дистанции в три шага.</p>
	<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани фаланг пальцев и подвижности в лучезапястных суставах рук.</p>	<p>I.И.п.- пальцы рук в замке перед грудью: 1- руки вперёд; 2- и.п. 3- руки вперёд; 4- и.п.</p>	<p>4-6 раз</p>	<p>Акцентировать внимание учащихся на плавном выполнении счёт 1 и 3. Движение рук выполнять на каждый шаг.</p>
	<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани плеч, предплечий и подвижности в локтевых суставах.</p>	<p>II. И.п.- руки в стороны, согнуты в локтях сжатые в кулак: 1 – руки в стороны, пальцы разжаты; 2 – и.п. 3 – руки вверх, пальцы разжаты; 4 – и.п.</p>	<p>4-6 раз</p>	<p>Акцентировать внимание учащихся на напряжение мышц, счёт 2 и 4, расслабление мышц счёт 1 и 3. Движение рук выполнять на каждый шаг.</p>
	<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани верхнего пояса конечностей и подвижности плечевых суставов.</p>	<p>III. И.п.- правая рука вверх, левая внизу: 1-2 – рывки руками назад; 3-4 – рывки руками со сменой рук.</p>	<p>4-6 раз</p>	<p>Акцентировать внимание учащихся на работу прямых рук. Движение рук выполнять на каждый шаг.</p>
<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани грудной области, спины и подвижности плечевых суставов.</p>	<p>IV. И.п.- руки в стороны сжатые в кулак: 1-4 – круговые движения рук вперёд; 5-8 - круговые движения рук назад;</p>	<p>4-6 раз</p>	<p>Акцентировать внимание учащихся на активные движения прямых рук. Движение рук выполнять на каждый шаг.</p>	

1	2	3	4	5
	<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани спины, задней поверхности бедра и подвижности тазобедренных суставов.</p> <p>Активизировать функцию сердечнососудистой системы организма.</p>	<p>V. И.п. – руки на пояс: 1. – шаг левой, наклон вперёд 2. – шаг правой, руки на пояс 3. –счёт 1 4. –счёт 2</p> <p>VI. И.п.- присед, руки на колени Выпрыгивание на месте</p>	<p>4-6 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>Предварительно остановить учащихся. Постановка ноги при наклоне выполняется на пятку, при полном разгибании стопы, счёт 2 выпрямиться. Выполнять упражнения под счёт учителя.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на положение частей тела при выпрыгивании: ноги прямые в коленных суставах, стопы согнуты, руки вверх. Выполнять упражнения под счёт учителя.</p>
Основная часть - 25 - 26 минут.	Создать предпосылки для выполнения специальных упражнений	8. Игра: «Снежки»	5 мин	Для проведения игры перестроить класс из колонны по одному в колонну по два, образуя две команды, у каждой по 3 мяча. <u>Цель игры:</u> забросить все мячи на поле противника, разделённое в/б сеткой. Запрещается играть в мяч ногами.
	Сформировать умение в выполнении передачи мяча одной рукой от плеча после ловли. с мячом.	Упр.1. Передача мяча после ловли в тройках с перемещением	3-4 мин	После игры класс строится в одну шеренгу, направляется в обход зала с перестроением в колонну по три. Упражнение выполняется в тройках поперёк зала. Расстояние между партнёрами 3-4 м. Акцентировать внимание учащихся на точность передачи мяча одной рукой от плеча с перебеганием после броска.
	Сформировать умение в выполнении передачи мяча одной рукой от плеча после ведения на месте.	Упр.2. Передача мяча после ведения на месте в тройках с перемещением	3-4 мин	Акцентировать внимание учащихся на <u>и.п. стойка б/б, левая нога впереди, правая сзади («левша» наоборот).</u> При ведении мяча выполнить 2 удара в пол, обязательно ловля в сочетании с передачей.
Сформировать умение в выполнении передачи мяча одной рукой от плеча в движении после ведения на месте	Упр.3. Передача мяча после ведения на месте в тройках с перемещением	3-4 мин	Акцентировать внимание учащихся на выполнении двух шагов с мячом в руках после ведения на месте в и.п. стойка б/б (см. упр.2.), где первый шаг выполняется сзади стоящей ногой, после второго шага выполняется бросок мяча партнёру, с перебеганием.	

1	2	3	4	5
<p>Основная часть - 25 - 26 минут.</p>	<p>Сформировать умение координировать движения: ловли мяча после ведения на месте с выполнением броска в кольцо одной рукой от плеча в два шага.</p> <p>Сформировать умение координировать движения: бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в два шага после ведения приставными шагами.</p>	<p>Упр. 4. Бросок мяча в кольцо в два шага одной рукой от плеча после ведения на месте.</p> <p>Упр. 5. Бросок мяча в кольцо в два шага одной рукой от плеча после ведения приставными шагами.</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Упражнение выполняется в шести группах по 4 человека. На группу два мяча. С расстояния 4-5 м учащийся в и.п. стойке б/б (см. упр.2) выполняет одиночное ведение на месте, ловит мяч в руки, шагает правой, затем левой отталкивается вверх и бросает его (мяч) в кольцо одной рукой от плеча. После броска учащийся подбирает мяч, выполняет передачу одной рукой от плеча партнёру и становится в колонну. Акцентировать внимание учащихся на чёткость и точность выполнения упражнения.</p> <p>Организация упражнения (см. упр. 4.) С расстояния 6-7 м учащийся выполняет ведение мяча приставными шагами (2-3 шага), бросок одной рукой от плеча в два шага. После броска учащийся подбирает мяч, выполняет передачу одной рукой от плеча партнёру и становится в колонну.</p>
<p>Заключительная часть – 4-5 минут.</p>	<p>Содействовать оптимизации функционального состояния организма занимающихся.</p> <p>Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности.</p>	<p>9.Броски в кольцо с места.</p> <p>10. Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявление мнений учащихся о результативности их деятельности, - обобщение высказываний учащихся, - оценка степени решения задач, - выделение лучших учащихся. 	<p>до 3 мин.</p> <p>до 2 мин.</p>	<p>Акцентировать внимание учащихся на точность выполнения упражнения. Броски выполнять поочередно в группах.</p> <p>Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на занятии.</p>