

## Конспект урока

**Тема:** «Развитие физических качеств и техники владения мячом в спортивной игре»

**Цель:** совершенствование техники владения мячом и развитие физических качеств (координация, ловкость, скоростно-силовые качества) в спортивной игре.

### Задачи:

*Обучающие:*

1. Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, самостоятельно и в парах.
2. Расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использовать их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни.
3. Закреплять изученные действия в игре «Баскетбол» (игра трех команд).

*Развивающие:*

1. Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено, и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний.
2. Развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок

*Воспитательные:*

1. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
2. Добиваться дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.

**Оборудование, инвентарь:** мячи баскетбольные, свисток

**Место проведения:** спортивный зал

Часть урока	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание	Дозировка	Организационно-методическое указание
Вводно-подготовительная часть	Обеспечить начальную организацию и психологическую	Построение. Приветствие.	2 мин	Проверка готовности. Наличие соответствующей формы. В данном упражнении

	<p>готовность на занятие.</p> <p>Создать целевую установку на достижение конкретных результатов занятия. Формировать умение ставить перед собой задачу и предполагаемый результат.</p>	<p><i>Психофизическое упражнение:</i> Дается команда «Всё внимание – на мои слова! Закрыли глаза! Делаем глубокий вдох! Дыхание спокойное, ровное! Воздух содержит в себе колоссальный запас энергии. Вдох! Выдох! Сейчас с помощью небольшой порции воздуха мы заполним своё тело этой энергией, которая поможет выполнить все задания на занятии с радостью и огромным желанием! Делаем вдох! Выдох!»</p>  <p>Нацеливание. Сообщение задач занятия. Опрос Какие задачи ставите на данном занятии? (ответ по желанию)</p>	<p>уделяется особое внимание дыханию и психологическому настрою.</p> <p>Акцентировать внимание на главной задаче – технике ведения мяча. Обеспечить доступность понимания задач занятия, использование в речи терминов физического воспитания и спортивной тренировки (личностные). Формирование</p>
--	--	--	--

	<p>Подготовить голеностопные суставы к активной двигательной деятельности на занятии.</p> <p>Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу.</p>	<p><i>Разминка:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения в ходьбе с заданиями (на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок)</li> <li>2. Беговая разминка с выполнением упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- с высоким подниманием бедра;</li> <li>- с захлестыванием голени;</li> <li>- приставным шагом (правым, левым боком);</li> <li>- скрестным шагом (правым, левым боком);</li> <li>- бег с изменением направления «змейкой»;</li> <li>- бег с выполнением упражнения на развитие цепкости и силы кистей, на укрепление локтевых и плечевых суставов</li> <li>- бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге с переходом в ускорение на такую же дистанцию;</li> <li>- бег с постепенным снижением скорости до перехода на ходьбу в прогулочном темпе.</li> </ul> </li> </ol>	<p>8 мин</p>	<p>предполагаемых результатов собственной деятельности (познавательные УУД)</p> <p>Соблюдать дистанцию в 2 шага.</p> <p>Бег в равномерном темпе, дистанция 2 беговых шага. Соблюдать правильное дыхание.</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнений (контроль и самоконтроль).</p> <p>Акцентировать внимание обучающихся на ритм дыхания. Дыхание не задерживать.</p> <p>Обратить внимание на работу кистей рук.</p>
--	--	--	--------------	---

	<p>Организация обучающегося для показа ОРУ Подготовить организм к основной части занятия.</p>	<p>3. Упражнения на координацию движения и развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>4. ОРУ с баскетбольными мячами</p> <p>1. И. п. - мяч в руках внизу. Ходьба на месте, поднимая мяч на грудь и вверх (вдох), а затем опуская на грудь и вниз (выдох).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в руках внизу (1-3 - наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой ноги (выдох); 4 и. п. (вдох); то же вокруг правой ноги.</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, мяч вверху. 1-2 - садясь на пятки и поворачивая туловище направо, опустить мяч и коснуться им пола у правого носка (выдох); 3-4. И. п. (вдох); то же в другую сторону.</p> <p>4. И. п. - ноги слегка расставлены, руки с мячом впереди. Ударить мячом об пол, затем быстро присесть и, вставая,</p>	<p>Восстановить дыхание. Предложить новые упражнения. Продемонстрировать лично. Обращать внимание на возможные ошибки. Предложить ОРУ провести для всех одной из девочек. Развивать умение использовать собственный двигательный опыт для организации двигательной деятельности со сверстниками (личностные)</p> <p>Выполнять все упражнения под счет. Счет четкий без спешки. Количество повторений движений в упражнении 4-5 раз. Дыхание равномерное. Следить за точностью выполнения упражнений. Следить за осанкой и дыханием.</p>
--	---	--	---

	<p>Содействовать восстановлению ритма дыхания до равномерного.</p>	<p>поймать мяч двумя руками. Бросать мяч строго вертикально перед собой.          5. И. п. - стойка ноги врозь, мяч на полу впереди 1- наклониться вперед и прямыми руками взять мяч (выдох); 2- поднимая мяч вверх, прогнуть спину в наклоне; 3 - опуская руки, положить мяч на пол; 4 - выпрямиться (вдох).          6. И. п. – упор лежа. Выполнение 10 отжиманий от пола.</p> <p>7. Упражнения на восстановление дыхания</p> 		
<p>2. Основная часть</p>	<p>Совершенствовать технику передвижения</p> <p>Совершенствовать технику владения мячом при передаче</p>	<p><i>Баскетбольная подготовка</i></p> <p>1. Выполнение упражнений на совершенствование техники передвижения. Стойка баскетболиста. Бег, ходьба. Бег спиной вперед.</p> <p>2. Передача и ловля мяча:          а) в парах на месте одной рукой от плеча;</p>	<p>2 мин</p> <p>6 мин</p>	<p>Следить за правильностью выполнения задания. Стойка баскетболист - находится на полусогнутых ногах и сохраняет равновесие. У каждого мяч. Все выполняют ведение в ограниченной зоне</p>

	<p>и ловле мяча.</p> <p>Совершенствовать технику владения мячом при выполнении упражнений в жонглировании. Развивать ловкость, периферическое зрение, быстроту выполнения движений с мячом, чувство мяча, умение рассредоточивать внимание.</p>	<p>б) в парах на месте одновременно двумя мячами на скорость;  в) в парах на месте двумя руками с отскоком от пола;  г) в парах в движении (упражнение с двумя мячами);  д) в парах в движении (упражнение с двумя мячами с отскоком от пола).</p> <p>3. Жонглирование с мячом  а) пронос мяча вокруг головы, туловища, ног и одной ноги  б) подбрасывание мяча с руки на руку в различных исходных положениях  в) ведение мяча на месте вокруг ног</p>	<p>5 мин</p>	<p>Передачи выполняем точно в руку партнера. Обратить внимание на слаженность работы в паре.  (личностные УУД)  Обратить внимание на возможные ошибки. Передачи выполняем точно в руку партнера. Следить за высотой отскок мяча (до пояса).  Продемонстрировать лично.  Все упражнения выполняем одной рукой с переходом на другую. Мяч не терять.  Обратить внимание на важность и систематичность выполнения таких упражнений. Учить обучающихся фиксировать затруднения при индивидуальной деятельности и ставить для себя новые задачи.  Дыхание равномерное.</p>
--	---	---	--------------	---

	<p>Совершенствовать технику владения мячом при ведении и бросках.</p> <p>Организация самостоятельной деятельности в парах.</p>	<p>4. Ведение мяча и броски:  а) правой рукой с высоким и низким отскоком;  б) левой рукой с высоким и низким отскоком;  в) попеременно правой, левой рукой;  г) на месте с выполнением задания;  д) в парах с одновременной передачей в парах с отскоком от пола</p> <p>5. Круговая тренировка в парах (3 станции)  1 станция. Первый выполняет ведение мяча и бросок после двух шагов, второй подбирает мяч  2 станция. Специальные прыжковые упражнения - 2 серии с отдыхом 1 минуты  а) прыжки на одной ноге, вторая нога в воздухе сомкнута в коленке  б) упражнение «лягушка» (из полного приседа вперед)  г) прыжки на месте, ноги прижимаем к груди  3 станция. Игра «Салки» с ведением мяча.</p>	<p>5 мин</p> <p>7 мин</p>	<p>Следить за точностью выполнения упражнений. Обратить внимание на работу кисти. Передачу даем на ход вперед. Интервал сохранять. Обратить внимание обучающихся на необходимость самоконтроля за техникой ведения мяча. Через каждые 3 минуты смена станций. Подбор в прыжке и смена местами. Обратить внимание обучающихся на необходимость самоконтроля за техникой ведения мяча. Все прыжковые упражнения выполнять по самочувствию, до небольшой утомляемости. Прыжки выполнять как можно выше. Прыгать как можно дальше. Обратить внимание на</p>
--	--	---	---------------------------	---

	<p>Содействовать восстановлению ритма дыхания до равномерного. Совершенствование техники передвижения и владения мячом в спортивной игре.</p>	<div data-bbox="967 204 1317 418" data-label="Image"> </div> <p>Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p><i>Игра 3-х команд в баскетбол</i></p>	<p>7 мин</p>	<p>умение действовать с учетом выделенных учителем ориентиров, адекватно воспринимать оценку учителя (регулятивные УУД)</p> <p>Игра на выбывание Применять в игре изученные действия по технике передвижения и технике владения мячом. Обратить внимание на умение активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное</p>
--	---	---	--------------	---

	<p>Содействовать восстановлению ритма дыхания до равномерного.</p>	<p>Упражнения на восстановление (бег-заминка) Ходьба с восстановлением дыхания.</p>	1 мин	<p>исправление (регулятивные УУД) Отметить умение договариваться и приходить к общему решению (коммуникативные УДД) Следить за безопасностью друг друга. Восстановление дыхания.</p>
3. Заключительная часть. Рефлексия.	<p>Содействовать осмыслению результатов своей работы на занятии.</p> <p>Создать условия для определения физического и психического состояния в игровой форме с помощью символической рефлексии.</p>	<p>Подведение итогов. Оценивание. Самооценивание.</p> <p>Задание: определить своё физическое и эмоциональное состояние в конце занятия при помощи жестов.</p> 	2 мин	<p>Отметить активность, старательность, прогресс обучающихся. Развивать умение выделять и формулировать то, что удалось выполнить на занятии, над чем еще надо работать. Результат уровня усвоения.</p> <p>Развивать умение оценивать свое физическое состояние после тренировки. Понимать значение знаний для человека (личностные)</p>

## Литература:

1. Красикова О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. — 91 с
2. Сидоров Д.Г. Технические приемы владения мячом в баскетболе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос. / Сидоров Д.Г., Погодин А.В., Щукин В.М.; Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т.- Н.Новгород: ННГАСУ, 2022. – 60 с; 1 электрон. опт. диск (CD-RW)
3. Сидоров Д.Г. Развитие физических качеств в баскетболе [Электронный ресурс]: учеб.- метод. пос. / Сидоров Д.Г., Погодин А.В., Щукин В.М.; Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т.- Н.Новгород: ННГАСУ, 2022. – 46 с; 1 электрон. опт. диск (CD-RW)