

**КОНКУРС ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДОСТИЖЕНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ В 2012 ГОДУ
(финальный этап)**

НОМИНАЦИЯ

«Творческий потенциал учителя физической культуры при проведении внеклассной работы»

УЧАСТНИК КОНКУРСА

Малихова Евгения Анатольевна,
учитель физической культуры ГБОУ гимназии № 271 Красносельского района г. Санкт-Петербурга

Конспект занятия по баскетболу для учащихся 6 классов

ТЕМА ЗАНЯТИЯ: «ВЕДЕНИЕ МЯЧА»

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Совершенствовать навыки ведения мяча без зрительного контроля.
2. Содействовать развитию координационных, скоростных и силовых способностей для овладения техникой ведения мяча.
3. Сформировать умение выполнять бросок двумя руками с места сверху.
4. Способствовать воспитанию самостоятельности, смелости, настойчивости, взаимовыручки.
5. Формировать освоение учащимися знаний по охране труда при проведении занятий по подвижным и спортивным играм.
6. Формировать у ребят отношения соответствующие олимпийским идеалам, правилам честной игры.

Место проведения: спортивный зал

Время проведения занятия: 16.30 — 18.00

Необходимое оборудование и инвентарь:

баскетбольные мячи — 12 шт.

резиновые мячи — 12 шт.

обручи — 5 шт.

фишки — 20 шт.

нестандартный инвентарь (баскетбольные кольца) - 3 шт.

гимнастическая скамейка — 1 шт.

карточки — белого, желтого, синего, красного, зеленого цвета; с теоретическими заданиями

кубики — 20 шт

свисток — 1 шт.

| Части урока и их продолжительность | Частные задачи к конкретным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|---|---|--|--|
| 1.Вводно-подготовительная часть 20-25 мин | <p>Обеспечить своевременное и организованное начало занятия. Создать целевую установку на достижение занимающимися поставленных задач.</p> <p>Организовать учащихся к выполнению упражнений Содействовать общему «разогреванию» и постепенному вработыванию организма к активной деятельности. (упр.2-5)</p> <p>Активизировать работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма (упр. 6)</p> | <p>1.Построение в одну шеренгу. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Приветствие. Сообщение задач занятия. Охрана труда при проведении дополнительного занятия. Справка о самочувствии учащихся.</p> <p>1.Ходьба свободным шагом с сохранением правильной осанки.</p> <p>2.Ходьба на носках с движениями прямых рук в стороны, вверх, в стороны и вниз.</p> <p>3.Ходьба на пятках, руки за головой.</p> <p>4.Ходьба на внешней части стопы, руки на пояс.</p> <p>5.Ходьба перекатом с пятки на носок руки на пояс.</p> <p>6. Медленный бег в равномерном темпе.</p> | <p>1 мин.</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>500 м</p> | <p>Построение в одну шеренгу на левой боковой стороне спортивного зала. Требовать чёткости выполнения команд: плечи развёрнуты, грудь приподнята, живот подтянут, руки опущены, пятки сомкнуты, носки развёрнуты на ширине ступни и на одной прямой линии. Задачи огласить в порядке их написания конспекте. Выделить значимость образовательной задачи для успешного решения двигательных, оздоровительных и воспитательных задач.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при проведении разминки. Перестроение в колонну по одному, поворотом на месте и ходьба в обход зала с размыканием на дистанции - два шага. Во время выполнения упражнений обращать внимание на осанку (спина прямая, плечи развёрнуты, голова поднята).</p> <p>Медленный бег в колонну по одному, сохранять дистанцию два шага. Три беговых шага – вдох, на четыре шага-выдох. Упражнение выполняется в медленном темпе.</p> |

| | | | |
|---|--|-------------------------------|--|
| Содействовать укреплению мышц шеи | <p>Общеразвивающие упражнения на месте:</p> <p>7. И.п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1-поворот головы направо; 2-и.п; 3-поворот головы налево; 4-и.п.</p> <p>8. И.п.- стоя, ноги врозь, руки на поясе; выполнять круговые движения головой- 4 раза вперед-влево-назад-вправо, а затем 4 раза вперед-вправо-назад-влево.</p> | <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> | <p>Соблюдать технику безопасности при выполнении ОР упражнений.</p> <p>ОРУ строить с соблюдением методических правил разминки: группы мышц (шеи, рук, плечевого пояса); мышц туловища; на растягивание; упражнения на расслабление мышц.</p> |
| Содействовать развитию подвижности в плечевых суставах (упр. 9) | <p>ОРУ в движении:</p> <p>9. И.п.- руки к плечам 1-4 круговые движения руками вперед. 5-8 круговые движения руками назад.</p> | 4-6 раз | <p>Выполнять в среднем темпе с большой амплитудой. Спину держать прямо.</p> |
| Содействовать развитию подвижности в локтевых суставах (упр. 10) | <p>10. И.п.- руки вперед, предплечья вверх. 1-4 круговые движения предплечьями внутрь. 5-8 круговые движения предплечьями наружу.</p> | 6-8 раз | <p>Выполнять в среднем темпе с большой амплитудой.</p> |
| Содействовать развитию подвижности в лучезапястных суставах (упр. 11) | <p>11. И.п.- руки вперед, предплечья вверх. 1-4 круговые движения кистью внутрь 5-8 круговые движения кистью наружу.</p> | по 8-10 раз | <p>После завершения движений кистью следует потрясти расслабленными кистями.</p> |
| Активизировать мышцы туловища | <p>ОРУ на месте:</p> <p>12. И.п.-стоя, ноги врозь, руки в стороны; 1-наклон вправо; 2-и.п 3-наклон влево. 4-и.п.</p> | 6-8 раз | <p>При наклоне ноги в коленях не сгибать.</p> |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| | <p>13. И.п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1-наклон с поворотом туловища направо; 2-и.п.; 3-4-то же в другую сторону.</p> | 6-8 раз | Ноги в коленях не сгибать. |
| | <p>14. И.п.-упор сидя, руки назад; 1-2-поднять тело и прогнуться в упор лёжа сзади; 3-4-и.п.</p> | 8-10 раз. | Пальцы рук обращены вперёд. Прогибаясь, оттягивать носки ног. |
| | <p>15. И.п.-основная стойка; 1-2-присесть на носки, колени врозь, руки вниз (коснуться пальцами пола); 3-4-и.п.</p> | 8 раз | Приседая, спину держать прямо. |
| | <p>16. И.п.-стоя, руки на поясе, левая нога впереди правой(стойка в линию); 1-присесть; 2-повернуться на носки направо кругом; 3-повернуться налево кругом; 4-и.п.</p> | 6-8 раз | При повороте сохранять вертикальное положение туловища. |
| | <p>17. И.п.-основная стойка. Прыжки на обеих ногах: чередовать три прыжка на месте и один (четвёртый) прыжок с поворотом на 180°</p> | 4-6 раз | Прыгать мягко на носках. Выполнять два-три поворота в одну сторону, а затем столько же в другую. |
| | <p>18. И.п.- ноги на ширине плеч; 1 - 4 - поднимать и опускать через стороны расслабленные руки.</p> | 6 раз | Следить за непрерывным встряхиванием рук. |

| | | | |
|--|--|----------|--|
| <p>Организовать занимающихся для выполнения упражнений с мячами (упр.19)</p> <p>Способствовать правильному представлению о технике накладывания кисти на мяч при выполнении подводящих упражнений (упр. 20-29)</p> | 19. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. | 30 сек. | По команде педагога «Налево по три- Марш!». Команда подаётся под шаг левой ногой. При этом педагог стоит на месте поворота и подаёт команду «Марш!» каждой тройке ребят. |
| | 20. И. п.- узкая стойка, мяч впереди 1-кисти вниз, 2-и. п., 3-кисти вверх, 4-и. п. | 6-8 раз | Команда педагога «Взять баскетбольные и резиновые мячи» Работать только с баскетбольными мячами. |
| | 21. И. п.-высокая стойка баскетболиста: перевод мяча с руки на руку вокруг шеи вправо, влево. | 8-10 раз | Голову держать прямо, смотреть вперед. |
| | 22. И. п.-высокая стойка баскетболиста: переводы мяча с руки на руку вокруг пояса вправо, влево. | 8-10 раз | |
| | 23. И. п. - ноги вместе, колени полусогнуты: перевод мяча с руки на руку вокруг ног вправо, влево. | 10 раз | |
| | 24. Упражнение «восьмерка». И.п.- широкая стойка, ноги согнуты в коленях, мяч в руках. Выполняется передача мяча из одной руки в другую между ног по восьмерке, спереди назад. | 10 раз | |
| | 25. И. п. - низкая стойка баскетболиста: подбросить мяч, хлопок под мячом, над мячом и поймать мяч, чтоб он не упал на пол. | 8 раз | Ноги не разгибать, голову не наклонять вниз. |
| | 26. Подбросить мяч, после его отскока, сделать наклон под мячом 2-3 раза. | 8-10 раз | |
| | 27. Ведение мяча правой и левой рукой с низким, средним, высоким отскоком. | 6-8 раз | Обратить внимание на правильную постановку кисти, толчкообразным движением посылать мяч в пол. |
| | 28. Ведение мяча правой рукой в низкой стойке, по зрительному сигналу сесть на пол не прекращая ведения, затем встать. | 5-6 раз | Голова должна быть поднята, взгляд устремлен на преподавателя. |
| | 29 То же самое другой рукой. | 5-6 раз | |

| | | | | |
|-----------------------------|--|---|---------|---|
| Основная часть 55-60 мин | Способствовать закреплению навыка ведения мяча в игре «Континент» | <p>30. Игра «Континент»</p> <p>На баскетбольной площадке расположены пять обручей, (пять цветных колец олицетворяющие единство спортсменов пяти континентов земного шара). Слева направо: синее, чёрное, красное, а внизу жёлтое и зелёное.</p> <p>Сигнал педагога и ребята двигаются по линиям баскетбольной площадки ведя мяч в средней стойке навстречу друг другу. При встречном сближении передают мяч из рук в руки и продолжают вести мяч, но в высокой стойке.</p> <p>По сигналу педагога каждый занимающийся ведёт мяч одной рукой до «континента» (обруча), встаёт в него только одной ногой и, ждёт ещё двух игроков, т.к. по правилам игры: обруч должны занять не менее трёх игроков, т.е. один «континент» не занимать.</p> <p>Принять среднюю стойку баскетболиста</p> <p>Как только дети заняли места в «континенте» педагог поднимает карточку с каким то обозначением правил баскетбола. Какого цвета карточка, тот «континент» должен ответить на задание.</p> | 5-6 мин | <p>Строго соблюдать правила игры; не допускать столкновений с игроками, толчков и ударов;</p> <p>внимательно слушать и выполнять все команды, сигналы педагога;</p> <p>начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по сигналу педагога.</p> <p>Обратить внимание занимающихся на непринуждённость и «мягкость» движений кистью. Сохранять постоянный контакт с мячом.</p> <p>Голова поднята, взгляд устремлен вперед, чтобы увидеть игрока и выполнить передачу мяча из рук в руки.</p> <p>Особую осторожность проявлять вблизи стен.</p> <p>Положение стойки баскетболиста оценивает педагог.</p> <p>На карточке могут быть написано: 3,05 — дети должны ответить — высота кольца; 28x15 — размер площадки; 650 гр. — вес мяча; 6,25 — трех-очковый бросок и т.д.</p> |
| | <p>Проверить теоретические знания учащихся.</p> <p>Организовать занимающихся для выполнения упражнений с мячами (упр.31)</p> | 31. Перестроить из одной шеренги в три уступами. | 30 сек | Перестроение выполняется по командам: «На 9-6-3 рассчитайсь!», «По расчету шагом марш!» В руках у учащихся ограничительная фишка, которую он кладет перед собой после перестроения. |

| | | | |
|---|--|----------|--|
| <p>Научить согласованности действий владения мячом правой и левой рукой без зрительного контроля (32-39)</p> <p>Содействовать формированию навыка ведения мяча с пассивным защитником и способствовать развитию статической силы мышц рук. (40)</p> | <p>32. И.п. - низкая стойка баскетболиста. Баскетбольный мяч в правой руке, на ладони левой резиновый мяч. Перекачивать мяч в левую руку, резиновый подбросить, поймав правой рукой.</p> | 6-8 раз | <p>Обратить внимание на правильную постановку кисти, что ладонь не касается мяча. Голова должна быть поднята, взгляд устремлен на резиновый мяч.</p> |
| | <p>33. Ведение мяча левой рукой в низкой стойке баскетболиста. Правой рукой подбросить резиновый мяч и поймать этой же рукой.</p> | 8-10 раз | <p>Обратить внимание на правильную постановку кисти, толчкообразным движением посылать мяч в пол.</p> |
| | <p>То же самое другой рукой.</p> | 8-10 раз | <p>Голова должна быть поднята, взгляд устремлен на преподавателя.</p> |
| | <p>34. Педагог показывает цифры, хаотично перемещаясь по залу, а ребята проговаривают их вслух.</p> | | <p>Внимательно смотреть за перемещением педагога по площадке и своевременно поворачиваться к нему лицом, выполняя ведение мяча на месте.</p> |
| | <p>35. В левой руке держать резиновый мяч, правой рукой выполнять ведение «буква V» перед собой.</p> | 8-10 раз | <p>Не терять мячи, не задевать фишку.</p> |
| | <p>36. То же самое, подбрасывая резиновый мяч верх.</p> | 8-10 раз | |
| | <p>37. То же самое левой рукой, правой держать резиновый мяч.</p> | 6-8 раз | |
| | <p>38. То же самое, подбрасывать резиновый мяч.</p> | 8 раз | |
| | <p>39. Ведение мяча правой рукой на месте, затем левой, резиновый мяч подбросить и поймать другой рукой.</p> | 10 раз | |
| | <p>Первый номер выполняет ведение левой рукой на месте в средней стойке, правая отведена в сторону. Второй выполняет ведение мяча вперед правой. Выполняет перевод в левую, проходя под рукой партнёра и возвращается в и.п.</p> | 1 мин | <p>Повернуться лицом друг к другу. Встать в парах. Расстояние между парами 3-4 метра. Рука в сторону ладонью вниз. При ведении смотреть на партнёра. Проход под рукой делать стремительно в низкой стойке.</p> |

| | | | |
|---|---|---------|--|
| Закрепить навык ведения мяча в движении (41) | 41. Ведение в движении с переводом через фишки. Продвигаясь с ведение мяча вперед, остановиться у фишки, сделать два удара на месте и перевод в другую руку и двигаться к следующей фишки. | 40 сек | Голову держать прямо, смотреть вперед, соблюдать дистанцию. |
| Организовать учащихся для проведения Эстафеты «Светофор» (42) | 42. Перестроение из колонны по одному. | 30 сек | По команде педагога «Налево по три- Марш!». Команда подаётся под шаг левой ногой. При этом педагог стоит на месте поворота и подаёт команду «Марш!» каждой тройке ребят. |
| Совершенствовать навыки ведения мяча в эстафете «Светофор» (42) | 42. Эстафета «Светафор» На лицевой линии лежат кубики по цвету карточек. Игрок выполняет ведение мяча на месте и смотрит на педагога. Как только педагог поднимает карточку определенного цвета, игрок с ведением мяча должен добежать до лицевой линии, взять кубик указанного цвета и с ведением вернуться обратно. Выигрывает команда набравшая меньшее количество очков. | 6-8 мин | Акцентировать внимание на то, что если игрок выполняет задание с ошибками, его команде дается штрафное очко. Когда игрок берет кубик, ведение не прекращать. |
| Организовать занимающихся для выполнения бросков (43) | 43. Те же колонны расположить на боковой линии в 5-6 метрах друг от друга. Одному из игроков выдать кольцо прикрепленное на короткой палке. Остальные участники располагаются в колонну по одному лицом к игроку с кольцом. | 30 сек | Колонны друг за другом проходят по боковой линии и первые участники каждой колонны берут заранее приготовленные кольца. |
| Сформировать умение выполнять бросок двумя руками с места сверху (44) | 44. И.п. - стопы располагаются на одной линии, ноги согнуты, мяч вверх, удерживае его кистями рук. Кольцо регулируется на высоту вытянутых рук. В момент броска разгибая ноги с | 5-6 мин | Акцентировать внимание на то, что мяч держать только пальцами, кисть провожает мяч, заканчивая бросок кончиками пальцев. |

| | | | | |
|--------------------------------|---|---|----------------------------------|---|
| | Способствовать формированию навыка передачи мяча с броском в корзину (45) | <p>одновременным выпрямлением рук, кистью, направляем мяч в кольцо.</p> <p>45. Игра «Живая корзина» Три игрока - «живые корзины», располагаются на боковой линии в 5-6 метрах друг от друга. В руках нестандартный инвентарь: закрепленные на невысокой палке баскетбольные кольца. Игроки выполняют передачи одного мяча в тройке двигаясь по кругу. По сигналу они должны остановиться и игрок с мячом должен выполнить бросок в корзину с места.</p> <p>46. Учебная игра 5х5</p> | <p>8-10 мин</p> <p>20-25 мин</p> | <p>Обратить внимание на выполнение передач без пробежки. Плавным круговым движением, разгибая ноги, выпрямляя руки вперед-вверх, мягким толчком пальцев мяч направить по дуге в корзину. Побеждает команда выполнившая большее количество точных бросков.</p> <p>Соблюдать основные правила игры. Использовать все игровые перемещения. Запрещаются столкновения, удары, захваты, толчки, подножки. Побеждает та команда, которая набрала больше очков.</p> |
| Заключительная часть 10-15 мин | <p>Восстановить функции организма после нагрузки</p> <p>Подвести итоги учебной деятельности учащихся на занятии</p> | <p>47. Бросок одной рукой от плеча с места с расстояния 4-5 м</p> <p>48. Построение, подведение итогов занятия</p> | <p>5-6 мин</p> <p>4 мин</p> | <p>По команде «Встать в парах!» и пройти к баскетбольным кольцам на расстояние 4-5 метра от щита. Броски выполнять по очереди до 5-7 попаданий каждый ученик. Ступни на одной линии, ноги согнуты, мяч удерживается у плеча на кисти бросающей руки, другая поддерживает его сбоку-спереди. Одновременно разгибая ноги, мяч вынести вверх-вперед и мягким толчком кисти направить по высокой дуге в корзину. Дать команду организованно убирать инвентарь.</p> <p>Оценить степень решения поставленных задач. Дать команду на организованный выход из зала.</p> |

