**Антонова Н.Г.**

**УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 6 КЛАССЕ**

«Развитие координационных способностей посредством занятий баскетболом»

Россия, Самарская обл., Приволжский р-он, с.Заволжье

ГБОУ ООШ с.Заволжье

e-mail: antonova-uwr@mail.ru

**Тип урока**: комбинированный.

**Время проведения:**40 минут.

**Цель урока**: обучение техническим приемам баскетбола и развитие координации путем применения серий учебных заданий

***Задачи:***

1. **образовательные:**закреплять теоретические знания о баскетболе; продолжить обучение технике ведения мяча с изменением направления движения ведущей и не ведущей рукой, технике бросков мяча одной рукой после ведения и остановки в два шага и двумя руками с места.
2. **развивающие:** формировать у учащихся координационные и кондиционные способности; комплексно развивать координацию, силу, ловкость.
3. **воспитательные:**  содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитание внимания, дисциплинированности, взаимопомощи, взаимовыручки, радости сопереживания, честности.
4. **оздоровительные:** содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

**Формируемые универсальные учебные действия:**

Личностные: принимают требования учителя и дежурного; сориентированы на желание заниматься,узнавать новое, понимают значение знаний о координации движений для человека и принимают его.

Познавательные: определяют тему урока, а так же следующие из нее задачи, извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта; определяют последовательность и приоритет разминки мышечных групп; понимают, для чего необходимо выполнение данных упражнений; восстанавливают навык выполнения челночного бега и совершенствуют его технику; осуществляют поиск необходимой информации.

Коммуникативные: слушают учителя и друг друга, строят понятные для собеседника высказывания, ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками, строят высказывания по вопросам координации движений; умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера.

Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; сознательно выполняют и умеют оценивать правильность выполнения упражнений и выявляют отклонения от эталона (норматива), осуществляют самоконтроль и самооценку; адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические скакалки – по количеству учащихся, видеопроектор, экран, эл. носитель, к/ф «Движение планет по спирали вокруг Солнца», музыкальнаяинструментальная композиция «Спортивная музыка», карточки зеленого, желтого и красного цвета - по количеству учащихся, «Маршрутные листы» с заданиями – отдельно для трех команд, Протокол сдачи учебного норматива по прыжкам на скакалке, Протокол сдачи контрольного упражнения по челночному бегу.

**Содержание**

1. **Вводная часть**
2. **Организационный момент (3мин.).**

**Частные задачи этапа:** настроить учащихся на изучение новой темы; создать условия для проявления инициативы и ответственности учащихся, для их самореализации и саморазвития.

**Средства, методы обучения и воспитания, формы организации учебной деятельности, методы и формы организации контроля, способы оценивания:** метод непосредственной наглядности: демонстрация отрывка из к/ф (**см.«Движение планет по спирали вокруг Солнца».** Временной интервал просмотра от нач. фильма от 1,5 до 2 мин.).

**Деятельность учителя и учащихся:**

Учитель проверяет готовность обучающихся к уроку, создает положительный эмоциональный настрой на работу на уроке. Построение, приветствие. Обучающиеся проверяют подготовку мест к занятиям. Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку. Учитель предлагает учащимся определить тему урока, посмотрев отрывок из к/ф«Движение планет по спирали вокруг Солнца». Учащиеся слушают и обсуждают тему урока.

Учитель задает вопросы:

- Что вы видите на экране? (Планеты, вращающиеся вокруг солнца).

- На какой предмет из спортивного инвентаря похоже солнце? (На баскетбольный мяч).

- А как вы думаете, на кого, в таком случае, похожи планеты, вращающиеся вокруг солнца? (На баскетболистов, борющихся за мяч).

- Все ли планеты движутся одинаково? (Нет, все по разному).

- Правильно, у каждой планеты своя траектория движения. А что произойдет, если планеты изменят свои маршруты и столкнутся? (Катастрофа).

- А что произойдет, если баскетболисты столкнутся в игре? (Персональный или технический фол игроку, который нарушил правила).

- А что за этим последует? (Передача мяча команде противника или судья назначит штрафные броски).

- А чтобы этого не случилось и каждый игрок в команде успешно выполнял свою задачу, что необходимо уметь? (Правильно передвигаться).

- Правильно, нужно владеть техникой передвижения и остановок. А что еще нужно уметь, чтобы не нарушить правила баскетбола? (Правильно выполнять ведения, повороты, передачи, ловлю и броски мяча в кольцо).

- Совершенно верно. И все эти технические приемы мы сможем освоить, если будем развивать свои координационные способности. Итак, тема нашего урока «Развитие координационных способностей посредством занятий баскетболом».

1. **Актуализация знаний (7 мин.).**

**Частные задачи этапа:** создавать условия для проявления инициативы и ответственности школьника, его самореализации и саморазвития; обеспечивать условия для достижения значимого результата деятельности; помогать обучающимся при построении высказываний.

**Средства, методы обучения и воспитания, формы организации учебной деятельности, методы и формы организации контроля, способы оценивания:** Метод непосредственной наглядности: демонстрации эл.презентации «Координация»; частично-поисковый; беседа.

**Деятельность учителя и учащихся:**

Учитель организует воспроизведение и коррекцию опорных знаний обучающихся: задает наводящие вопросы о понятии «координация» и о ее функциях в двигательной активности человека; предлагает вниманию учащихся презентацию и определение понятия «координация» из Википедии: (от лат. coordinatio — взаимоупорядочение) — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.
Учащиеся смотрят и изучают презентацию о развитии координации, участвуют в обсуждении способов формирования координационных способностей.

Совместно с учителем делают вывод о том, что от координации зависит каждое движение человека и она нужна не только в спорте. О хорошей координации движений можно говорить, когда мышцы человека действуют слаженно, эффективно и экономично. Координация включает в себя способность к ориентированию в пространстве, сохранению равновесия, произвольному расслаблению мышц; чувство ритма; согласование движений; оценку и регуляцию параметров движения.

1. **Основная часть**
2. **Разминка (3мин.).**

**Частные задачи этапа:** готовить организм учащихся к последующей нагрузке.

**Средства, методы обучения и воспитания, формы организации учебной деятельности, методы и формы организации контроля, способы оценивания:** объяснение, демонстрация.

Упражнения в ходьбе в колонне по одному: ходьба на носках с движениями рук; ходьба на пятках; перекаты с пятки на носок с круговыми движениями рук в плечевом суставе.

Упражнения в беге по диагонали: передвижения в стойке защитника правым, левым боком; бег с высоким подниманием бедра; «ножницы» вперед;

«пружинка»; бег с захлестыванием голени назад; ускорение с разворотом на 180 градусов.

**Деятельность учителя и учащихся:**

Учитель следит за правильностью выполнения упражнений и правильной осанкой: при ходьбе - голову держать прямо, плечи развернуты, спина прямая, не сгибаться в тазобедренных суставах; при беге - интервал-дистанция в колонне 1-2 метра; обратить внимание на работу рук, на постановку стоп, дыхание не задерживать.

Учащиеся выполняют упражнения в ходьбе и беге по команде и рекомендациям учителяучителя.

1. **ОРУ со скакалками под музыку (7 мин.).** (см. **Музыка для ОРУ).**

**Частные задачи этапа:** создавать условия для достижения значимого результата деятельности учащихся.

**Средства, методы обучения и воспитания, формы организации учебной деятельности, методы и формы организации контроля, способы оценивания:** метод непосредственной наглядности (демонстрация упражнений дежурным учеником).

**Деятельность учителя и учащихся:**

Перестроение из колонны по одному в одну шеренгу поворотом направо. Расчет и перестроение по команде:«На шесть-три-на месте, становись. Полуповорот нале-во!».

При выполнении вводных и специально - подготовительных упражнений, для достижения среднего уровня физической нагрузки, учитель следит за правильностью, чёткостью, осанкой и красотой выполнения упражнений.

- Во время выполнения упражнений скакалку держим сложенной вчетверо и натянутой за концы.

Учащиеся выполненяют команды учителя. Дежурный раздает скакалки.

1. Упражнение для лучезапястного сустава.

2. Упражнение для локтевого сустава.

3. Упражнение для плечевого сустава.

4. Дыхательное упражнение.

5. Выполнение упражнения для туловища.

6. Дыхательное упражнение.

7. Выполнение упражнения для тазобедренного и коленного суставов.

8. Прыжки со скакалкой (учет кол-ва раз за 1 мин).

9. Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

 Обучающиеся правильно выполняют упражнения, следят за осанкой и координацией движений, считают кол-во прыжков за 1 минуту и озвучивают свой результат учителю. Дежурный собирает скакалки.

Контроль выполнения прыжков на скакалке и заполнение Протокола учителем со слов учащихся **(см. Приложение 1).**

1. **Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач (6 мин.).**

**Частные задачи этапа:** развивать координационные способности учащихся; продолжить обучение технике бросков мяча в движении после ведения с остановкой в два шага; продолжить обучение технике ведения мяча с изменением движения и скорости ведущей и неведущей рукой; продолжить обучение технике бросков мяча одной и двумя руками с места.

**Средства, методы обучения и воспитания, формы организации учебной деятельности, методы и формы организации контроля, способы оценивания:** объяснение, работа в группах по круговой системе по «станциям».

Спортивный зал необходимо разделить на три рабочие зоны – 3 «станции».

Первая команда выполняет упражнение на «станции №1»: выполнение бросков мяча в движении после ведения с остановкой в два шага.

Вторая команда выполняет упражнение на «станции №2»: выполнение ведения мяча с изменением направления движения и скорости ведущей и неведущей рукой.

Третья команда выполняет упражнение на «станции №3»: выполнение бросков мяча с места с ближнего расстояния под углом 45 градусов справа и слева; выполнение бросков мяча со среднего расстояния под углом 90 градусов с линии штрафного броска.

**Деятельность учителя и учащихся:**

Рассчитавшись по команде «Шесть, три, на месте», учащиеся класса разделились на три команды. Команды во главе с капитанами строятся в указанных местах **(см. Приложение 2).** По первому сигналу учителя команды одновременно начинают выполнение упражнений на своих «станциях». Через каждые пять минут – смена «станций».

Каждая команда должна выполнить задание на всех трех «станциях».

Учитель дает необходимые комментарии и корректирует работу учащихся.

Ученики слушают, участвуют в обсуждении, осуществляют самоанализ своих действий, исправляют ошибки.

1. **Контроль двигательной подготовленности (6 мин.)**

**Частные задачи этапа:** совершенствовать координационные способности при выполнении теста «Челночный бег 3х10 м».

**Средства, методы обучения и воспитания, формы организации учебной деятельности, методы и формы организации контроля, способы оценивания:** объяснение, групповой метод по два человека.

**Деятельность учителя и учащихся:**

Учитель предлагает подумать и ответить на вопрос о том, каким образом челночный бег влияет на развитие координации и ловкости спортсмена? И чем может быть полезно данное упражнение баскетболисту? (Ч/б является хорошим упражнением в тренировке резких рывков и торможений, развитии равновесия при быстром изменении положения тела в пространстве).

Росчетом на 1-й – 2-й учитель делит всех учащихся на две группы, напоминает о технике выполнения упражнения. Предлагает выполнить челночный бег в парах (отдельно девочки и мальчики), фиксирует результаты в Протоколе **(см. Приложение 3).** Корректирует технику выполнения челночного бега, отдельных его элементов.

Ученики слушают, участвуют в обсуждении, осуществляют самоанализ своих действий, исправляют ошибки.

**III. Заключительная часть.**

1. **Эстафеты (6 мин.).**

# Частные задачи этапа: развивать координационные способности учащихся, скоростные качества и ловкость, воспитывать взаимоподдержку, взаимосотрудничество; готовить организм к расслаблению.

# Средства, методы обучения и воспитания, формы организации учебной деятельности, методы и формы организации контроля, способы оценивания: объяснение, групповой метод.

**Деятельность учителя и учащихся:**

Ученики, оставаясь в прежних командах, соревнуются в эстафетах:

а) «Не потеряй мяч». Передачи мяча стоя на одной ноге по кругу с остановкой и изменением направления по сигналу свистка.

б) «Передал - садись». Команды выбирают капитана. Капитан передает мяч участнику команды, он возвращает мяч капитану и принимает И.П. присед. Когда капитан получает мяч от последнего, поднимает мяч вверх.

в) «Вызов номеров». Команды рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Учитель называет номер – кто быстрее поймает мяч, та команда зарабатывает очко.

Ученики проверяют свою координацию, быстроту реакции; получают удовольствие от соревновательной деятельности; проявляют моциональность, активность, старательность, внимательность.

1. Рефлексия. Итоги урока. (2 мин.)

**Частные задачи этапа: с**оздавать условия психологического комфорта для последующей самореализации и для саморазвития обучающихся; выявлять их мнения о результативности их деятельности; первичное осмысление и закрепление.

**Средства, методы обучения и воспитания, формы организации учебной деятельности, методы и формы организации контроля, способы оценивания: б**еседа, игровой метод с применением психотехник.

# Деятельность учителя и учащихся:

Учитель спрашивает, где встречаются в нашей повседневной жизни зеленый, желтый и красный цвета? (В огнях светофора). Учитель просит учащихся определить свое самочуствие в игровой форме при помощи карточек трех цветов: зеленого - хорошее , желтого - удовлетворительное и красного - неудовлетворительное.

Ученики определяют свое физическое и эмоциональное состояние на уроке при помощи карточек данных цветов.

Учитель благодарит за работу на уроке всех учеников, выделяет особо отличившихся, ставит оценки за работу.

Домашнее задание: каждому ученику подготовить два новых упражнения для развития координации с мячом.

**Литература:**

1. Нестеровский Д.И..Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. уч. заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2010.