государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Заволжье муниципального района Приволжский Самарской области

Юридический адрес: 445554 Самарская область, муниципальный район Приволжский,

с. Заволжье, ул. Школьная, дом 22

тел/факс 8(84647)97447 e-mail: zavscool\_pv@mail.ru

**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.

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические скакалки – по количеству учащихся, видеопроектор, экран, эл. носитель, к/ф «Движение планет по спирали вокруг Солнца», музыкальная инструментальная 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.

**Технологическая карта**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Этапы урока** | **Частная задача этапа** | **Средства, методы обучения и воспитания, формы организации учебной деятельности, методы и формы организации контроля, способы оценивания** | **Деятельность**  **учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Универсальные**  **учебные действия** |
| I. Вводная часть. | 1. 1. Организационный момент 2. (3 мин.) | Настроить учащихся на изучение новой темы. | Метод непосредственной наглядности: демонстрация отрывка из к/ф «Движение планет по спирали вокруг Солнца» (временной интервал просмотра от нач. фильма от 1,5 до 2 мин.). | Проверяет готовность обучающихся к уроку, создает эмоциональный настрой.  Построение; приветствие.  Создает положительный настрой на работу на уроке.  Предлагает учащимся определить тему урока, посмотрев отрывок из фильма.  Задает вопросы:  - Что вы видите на экране?  - На какой предмет из спортивного инвентаря похоже солнце?  - А как вы думаете, на кого похожи планеты, вращающиеся вокруг солнца?  - Все ли планеты движутся одинаково?  - Правильно, у каждой планеты своя траектория движения. А что произойдет, если планеты столкнутся?  - А что произойдет, если баскетболисты в игре столкнутся?  - А что за этим последует?  - А чтобы этого не случилось и каждый игрок в команде успешно выполнял свою задачу, что необходимо уметь?  - Правильно. А что еще нужно уметь, чтобы не нарушить правила баскетбола?  - 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». | Обучающиеся проверяют подготовку мест к занятиям.  Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку.  Слушают и обсуждают тему урока.  Ответы учащихся:  - Планеты, вращающиеся вокруг солнца.  - На баскетбольный мяч.  - На баскетболистов, борющихся за мяч.  - Нет, все по разному.  - Катастрофа.  - Персональный или технический фол игроку, который нарушил правила.  - Передача мяча команде противника.  - Владеть техникой передвижения и остановок.  - Правильно выполнять ведения, повороты, передачи, ловлю и броски мяча в кольцо. | Личностные: сориентированы на желание узнавать новое.  Познавательные: определяют тему урока, а так же следующие из нее задачи.  Коммуникативные:  слушают учителя и друг друга. Строят понятные для собеседника высказывания.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную цель и задачу. |
| 2.   1. Актуализация знаний.   (7 мин.) | Создать условия для проявления инициативы и ответственности школьника, обеспечить условия для достижения значимого результата деятельности.  Создания условий для самореализации и для саморазвития обучающихся  Помощь обучающимся при построении высказываний. | Метод непосредственной наглядности (демонстрации эл.презентации «Координация»).  Частично-поисковый.  Беседа. | 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 из Википедии: (от лат. coordinatio — взаимоупорядочение) координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. | Дети садятся на гимнастические маты (можно в позу лотоса), смотрят и изучают презентацию о развитии координации. Участвуют в обсуждении проблемы формирования координации движений.  Совместно с учителем делают вывод: что же такое «координация» и для чего она нужна баскетболисту в игре и человеку в повседневной жизни? | Личностные: понимают значение знаний о координации движений для человека и принимают его.  Познавательные:  извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта;  осуществляют поиск необходимой информации.  Коммуникативные: ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками, строят высказывания по вопросам координации движений. |
| II. Основная часть | 1. 1. 2. Разминка   (3 мин.) | Подготовить организм учащихся к выполнению нагрузки. | Объяснение:  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.  Бег в среднем темпе змейкой.  Ходьба по кругу, выполнение динамических дыхательных упражнений.  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. | Готовит организм обучающихся к основной части урока.  Следит за осанкой во время выполнения упражнений. | Выполняют упражнения в ходьбе и беге по команде учителя. | Личностные: принимают требования учителя; сориентированы на желание заниматься.  Коммуникативные:  слушают учителя и друг друга. Строят понятные для собеседника высказывания.  Регулятивные: сознательно выполняют и умеют оценивать правильность выполнения упражнений.  Личностные: принимают требования дежурного; сориентированы на желание заниматься.  Познавательные: определяют последовательность и приоритет разминки мышечных групп;  понимают, для чего необходимо выполнение данных упражнений.  Регулятивные: сознательно выполняют и умеют оценивать правильность выполнения упражнений и выявляют отклонения от эталона (норматива), осуществляют самоконтроль и самооценку. |
| 1. 2.   ОРУ со скакалками под музыку  (7 мин.) | При выполнении вводных и специально - подготовительных упражнений, для достижения среднего уровня физической нагрузки, следить за правильностью, чёткостью, осанкой и красотой выполнения упражнений. | Метод непосредственной наглядности (демонстрации упражнений дежурным учеником).  - Во время выполнения упражнений скакалку держим сложенной вчетверо и натянутой за концы.  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. | Перестроение из колонны по одному в одну шеренгу.  Расчет и перестроение по команде: - «На шесть-три-на месте, становись!».  «Полуповорот нале-во!».  Контроль выполнения прыжков на скакалке и заполнение Протокола учителем со слов учащихся **(см. Приложение 1).** | Выполнение команд учителя.  Дежурный раздает скакалки.   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. |
| 1. 3. Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач.   (6 мин.) | Развитие скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости:  1) продолжить обучение технике бросков мяча в движении после ведения с остановкой в два шага;  2)продолжить обучение технике ведения мяча с изменением движения и скорости ведущей и неведущей рукой;  3)продолжить обучение технике бросков мяча одной и двумя руками с места. | Объяснение.  Комментарии и замечания.  Спортивный зал необходимо разделить на три рабочие зоны – 3 «станции».  Групповой метод.  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. | Предлагает учащимся выполнить задания по круговой системе по станциям.   * Рассчитавшись по команде «Шесть, три, на месте», вы разделились на три команды.   Команды во главе с капитаном строятся в указанных местах.  **(см. Приложение №2).**  По первому сигналу учителя команды одновременно начинают выполнение упражнений на своих «станциях».  При выполнении данного приема эффективнее использовать бросок одной рукой сверху; с правой стороны мяч ведет правая рука (дальней рукой от стойки).  При остановке в два шага первый шаг делается правой ногой; в последней фазе броска бросающая рука, туловище и ноги составляют одну прямую линию. Лучше использовать бросок с отскоком от щита.  Не смотреть вниз, на мяч: необходимо видеть всю площадку, контролировать мяч.  Нельзя бить по мячу ладонью, необходимо делать мягкие (толкать мяч) движения кисти и предплечья.  Мяч переводить из одной руки в другую, дальней от конуса (защитника) рукой. Стараться делать один удар в пол между конусами.  При передвижении ноги согнуты, а туловище наклонено вперед.  Мяч удерживать кончиками пальцев; при броске одной рукой удерживать мяч бросающей рукой и поддерживать другой рукой спереди или сзади. | Выполняют работу по «станциям».  Слушают.  Участвуют в обсуждении.  Осуществляют самоанализ своих действий.  Исправляют ошибки. | Личностные: понимают значение выполнения упражнений для формирования координации движений и принимают его.  Познавательные: определяют последовательность и приоритет разминки мышечных групп;  понимают, для чего необходимо выполнение данных упражнений.  Коммуникативные:  слушают учителя и друг друга. Строят понятные для собеседника высказывания. Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. |
|  |  |  | Через каждые четыре - пять минут – смена «станций».  По второму сигналу команды строятся и организованно переходят с одной «станции» на другую против часовой стрелки.  На смену отводить до 30 секунд.    Каждая команда должна выполнить задание на всех трех «станциях». | Смотреть на кольцо.  С ближнего расстояния лучше использовать бросок с отскоком от щита; с дальнего расстояния смотреть на кольцо, давая себе установку на то, что мяч должен попасть на его переднюю дужку сверху, т. е. «чисто» в кольцо.  При броске полностью выпрямлять бросающую руку и заканчивать бросок, делая последнее усилие на толчок мяча кончиками пальцев. |  |  |
| 4.Контроль двигательной подготовленности.  (6 мин.) | Развитие физических качеств, совершенствование координационных способностей при выполнении теста «Челночный бег 3х10 м». | Групповой метод:  по два человека.  Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».  Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека. | 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?  Дает комментарии к ответам учащихся.  Росчетом на 1-й – 2-й делит всех учащихся на две команды, напоминает о технике выполнения упражнения.  Корректирует технику выполнения челночного бега, отдельных его элементов.  Предлагает выполнить челночный бег в парах (отдельно девочки и мальчики), фиксирует результаты в Протоколе **(см. Приложение 3).** | Ответы на вопросы учителя:  - Резкое ускорение на старте и быстрое торможение на точке заставляют спортсмена сгруппироваться. Физическая сила и смекалка помогает при выполнении.  - Такой вид бега наиболее часто применяется в подготовке спортсменов к состязаниям по легкой атлетике, футболу, [боксу](http://wolfworkout.ru/dlia-novichkov/kak-nauchitsya-dratsya-kak-nabivat-kulaki.html) и баскетболу, поскольку именно челночный бег – прекрасное средство для тренировки и развития выносливости. Также он подходит для повышения уровня маневренности спортсмена. | Личностные: понимают значение выполнения упражнений для формирования координации движений и принимают его.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров.  Познавательные: восстановить навык выполнения челночного бега, совершенствовать технику.  Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера |
| III. Заключительная часть. | 1. 1. 2. Эстафеты. 3. (6 мин.) | Развивать координационные способности учащихся, скоростные качества и ловкость Воспитывать взаимопод  держку, взаимосотруд  ничество.  Готовить организм к расслаблению. | Эстафеты:  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. | Строит учащихся в 2 колонны.  Мотивация обучающихся на получение определенных результатов. | Проверяют свою координацию, быстроту реакции.  Получают удовольствие. Проявляют эмоциональность, активность, старательность, внимательность. | Познавательные: извлекают необходимую информацию из собственного опыта.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера |
| 2.  Рефлексия.  Итоги урока.  (2 мин.) | Создать условия психологического комфорта для последующей самореализации и для саморазвития обучающихся.  Выявление мнений учащихся о результативности их деятельности.  Первичное осмысление и закрепление | Беседа. Игровой метод с применением психотехник.  Просит выполнить просьбу, определив свое состояние в игровой форме при помощи карточек трех цветов: зеленого, желтого и красного. Спросить, где такие цвета часто встречаются в нашей повседневной жизни (в огнях светофора).  Метод непосредственной наглядности. | Подводит итоги урока.  - Молодцы! Вы сегодня показали, что действительно очень подготовленный класс. На уроке была хорошая дисциплина.  Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся.  Поставить оценки за работу на уроке.  Раздать памятки «Развитие координации».  Дать домашнее задание: придумать или найти 2 новых упражнения для развития координации. | Оценивают процесс и результаты своей деятельности.  Отвечают на вопросы.  Определяют свое физическое и эмоциональное состояние на уроке при помощи карточек зеленого (хорошее), желтого (нейтральное) или красного (плохое) цвета. | Познавательные: извлекают необходимую информацию из собственного опыта.  Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности.  Регулятивные: действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.  Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его. |

**Литература:**

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