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 обучающихсяПомощь 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 ловкостьВоспитывать взаимоподдержку, взаимосотрудничество.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.