

ПЛАН КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для 7-А класса

Дата проведения: 29.01.2021

Тема занятия: Тактическая подготовка. Обучение навыкам владения элементами техники баскетбола.

Цель занятия: формирование способностей обучающихся к новому способу деятельности – ведению мяча, бросок в кольцо и подбор мяча.

Задачи:

1. Образовательная: способствовать формированию навыка перемещений, технике ведения баскетбольного мяча, броска в кольцо и подбора мяча.
2. Развивающая: развивать «чувство мяча», координацию движений, коммуникативные качества обучающихся;
3. Воспитательная: умение проявлять дисциплинированность и трудолюбие при работе в группе, команде;
4. Оздоровительная: укрепление функциональных систем организма, формировать положительные эмоции у учащихся.

Планируемые результаты

Личностные:

-формирование самооценки и личностное самоопределение к видам деятельности; -формирование умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

Метапредметные

Регулятивные универсальные учебные действия:

-развитие умения планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям;

-коммуникативные: формирование умения общаться со сверстниками в игровой деятельности;

-познавательные: развитие умения осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме

Предметные

-совершенствовать способы перемещений, ведения мяча в движении, бросок в кольцо и подбор мяча.

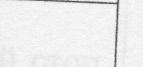
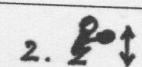
-закреплять понятия физических качеств: координация движений, развивать «чувство мяча».

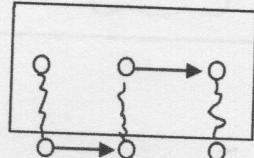
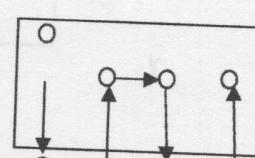
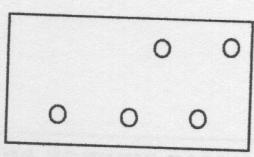
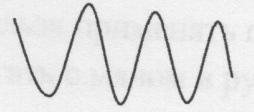
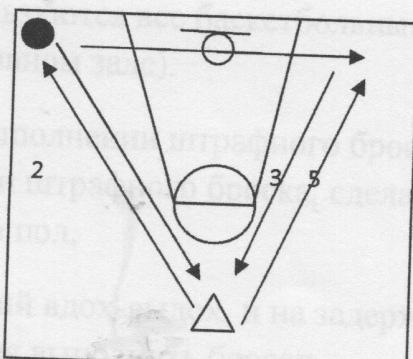
-укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, быстроты и координации.

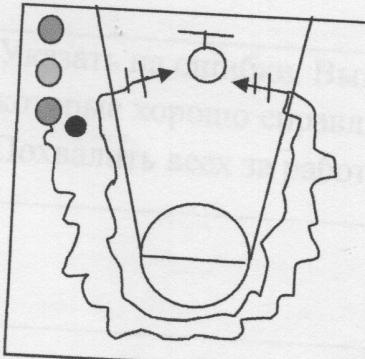
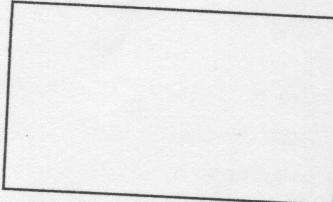
Формы работы: фронтальный, групповой, индивидуальный, игровой
Место проведения: спортивный зал МБОУ «Гимназия №9»
Время: 45 мин.

Инвентарь: баскетбольные мячи по числу занимающихся, фишшки, свисток.
ТСО: магнитофон.

Часть занятия	Содержание	Время	Организационно-методические указания
1	2	3	4
I.	Подготовительная часть	12-13 мин	
	1. Построение, сообщение задач.	1 мин	Обратить внимание на спортивную форму, обувь занимающихся.
	2. Беседа: «История развития баскетбола»	6 мин	Использовать презентацию к уроку выполненную в программе <u>«Power Point»</u> ;
	3. Разновидности бега: - мяч в руках: а) лицом вперёд; б) с захлестыванием голеней; в) с высоким подниманием коленей; - ведение мяча: а) правой рукой; б) левой рукой;	1 мин 1 мин 1 мин	Бег в колонне, дистанция два шага. У каждого ученика мяч в руках: мяч держать двумя руками у груди. Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами. Следить за работой кистей рук, отскок мяча до пояса. Наименьший зрительный контроль за мячом

	в) поочерёдное ведение		
4. Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами:	4 мин	Разминка выполняется по музыку.	
- перебрасывание с руки на руку (по дуге);	10 раз		
- вращение вокруг головы;	10 раз		
- вращение вокруг туловища;	10 раз		Стараться не выронить мяч.
- между ног "восьмёрка";	10 раз		
- сгибание рук в локтевых суставах (к груди и обратно);	12 раз		
- выпрямление рук вперед и обратно к груди;	15 раз		
- поднять руки вверх, согнуть локти, опустить, вернуть руки в исходное положение;	12 раз		   
- мяч за голову, наклоны туловища влево и вправо;	5-6 раз в каждую сторо- ну		 
- мяч за голову, наклоны туловища вперёд;	6-7 раз		 
- мяч перед грудью, приседания;	15 раз		

	- прыжки через мяч.	12 раз	
II.	Основная часть	22 мину т	
	<p>1. Техника перемещений:</p> <p>a) приставной шаг – рывок;</p> <p>б) передвижения боком приставными шагами «змейкой» спиной вперед;</p> <p>в) бег «змейкой» лицом вперед</p> <p>- перемещения приставными шагами по треугольнику</p> <p>6x 6 метров:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) спиной вперед; 2) лицом вперед; 3) правым боком; 4) спиной вперед; 5) лицом вперед; 6) левым боком. 	<p>4 мин</p> <p>Порядок выполнения:</p> <p>а) объяснение; б) показ учениками – помощниками. Следить за правильными перемещениями, работой рук и ног в защитной стойке.</p>     <p>Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами.</p> 	

	<p>2. Техника сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча;</p> <p>- ведение, 2 шага, бросок.</p> <p>Ведение (обводка трёхсекундной зоны) правой рукой, 2 шага, бросок одной рукой (правой) от плеча;</p> <p>Подбор мяча, ведение левой рукой (обводка) 2 шага, бросок одной рукой (левой) от плеча.</p>	5 МИН	<p>Упражнение выполняют на одной половине площадки – девочки, на другой – мальчики. Оценивается правильное ведение, бросок, подбор, ведение без пробежек, правильный бросок.</p> 
	<p>4. Учебная игра в баскетбол.</p>	5 МИН	<p>Игра должна вестись в пределах площадки. Нельзя применять грубые приемы, а также бегать с мячом в руках (пока играют мальчики, девочки выполняют упражнения на мышцы брюшного пресса).</p> <p>Девочки -3 x 12 раз, мальчики – 3 x 15 раз.</p>
	<p>5. Штрафные броски</p> 	3 МИН	<p>Каждая команда построена в колонну, броски выполняются по очереди (используются все баскетбольные щиты в спортивном зале).</p> <p>При выполнении штрафного броска встать у линии штрафного броска, сделать 1-2 удара в пол,</p> <p>глубокий вдох-выдох, и на задержке дыхания выполнить бросок.</p>

III.	Заключительная	4 мин	
	1. Вербально-музыкальная психорегуляция	3 мин	Выполняется под музыку.
	2. Подведение итогов.	1 мин	Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу.
	3. Организованный уход из зала.		

1. Развивающая - развивать общую мотивацию, вовлечение в учебную деятельность, коммуникативные качества обучающихся;
2. Воспитательная - уметь проводить - дисциплинируемость, трудолюбие при работе в группе, команде;
3. Оздоровительная - укрепление функциональных систем организма, формировать положительные эмоции у учащихся.

Санкцируемые результаты

Личностные:
формирование самознания и личности, самоопределение к видам деятельности, - формирование умения творческих действий, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

Предметные:
использование универсальные учебные действия:
планировать, контролировать и давать оценку своим последствиям;
использование формирования умения общаться со сверстниками в игровой деятельности;
развивающие, развитие мысли осознанию и плавно строить речевые высказывания в устной форме.

Программные:
сформировать готовность к обучению физическим, лепесткам мяча и движению, бросок в кольцо и прыжок мимо.

-закрепить знания физических качеств координации движений, различение качества мячей.

-укрепить здоровье обучающихся, поддерживая развитие физических качеств: быстроты и координации.