

# 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*




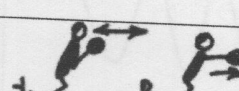


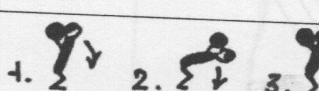
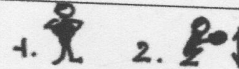
-совершенствовать способы перемещений, ведения мяча в движении, бросок в кольцо и подбор мяча.


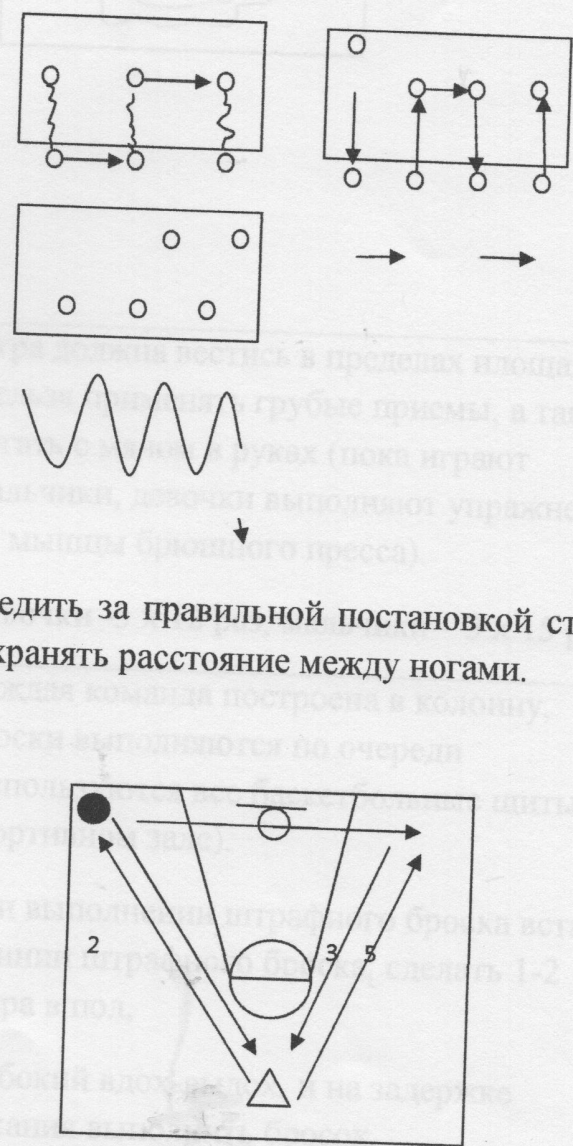
-закреплять понятия физических качеств: координация движений, развивать «чувство мяча».

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

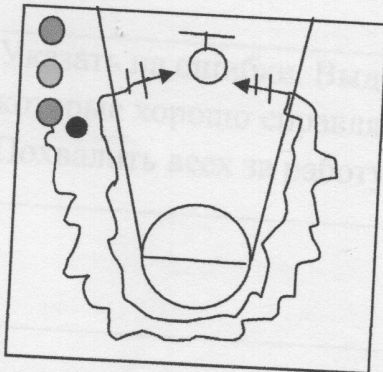
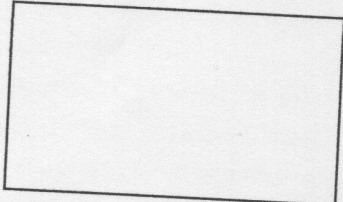




в) поочерёдное ведение	12 раз	
4. Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами:	4 мин	Разминка выполняется по музыке.
- перебрасывание с руки на руку (по дуге);	10 раз	
- вращение вокруг головы;	10 раз	Стараться не выронить мяч.
- вращение вокруг туловища;	10 раз	
- между ног "восьмёрка";	10 раз	
- 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 сторону	
- мяч за голову, наклоны туловища вперёд;	6-7 раз	
- мяч перед грудью, приседания;	15 раз	

	- прыжки через мяч.	12 раз	
<b>II.</b>	<b>Основная часть</b>	<b>22</b> мину т	
	<p>1. Техника перемещений:</p> <p>а) 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>6х6 метров:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) спиной вперед;</li> <li>2) лицом вперед;</li> <li>3) правым боком;</li> <li>4) спиной вперед;</li> <li>5) лицом вперед;</li> <li>6) левым боком.</li> </ol>	<p>4</p> <p>мин</p> <p>5</p> <p>мин</p>	<p><b>Порядок выполнения:</b></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>	<p>5 мин</p>	<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>	<p>5 мин</p>	<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> 	<p>3 мин</p>	<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, 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.		

**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;
- языковые: развитие умения осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме.

*Предметные:*

- совершенствовать способы перемещения, ведения мяча в движении, броска в кольцо и подбор мяча;
- закреплять понятия физических качеств: координация движений, развивать «чувство мяча»;
- укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств: быстроты и координации.