

Юрасова Ольга Александровна

Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 4

Московская область, г. Орехово-Зуево

КОНСПЕКТ УРОКА В 7 КЛАССЕ
«ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА НА УРОКАХ БАСКЕТБОЛА»

Задачи урока:

1. Совершенствовать технику ведения мяча посредством игровых упражнений, эстафет.
2. Развивать силовые способности и формировать правильную осанку с использованием фитбол-гимнастики.
3. Развивать творчество и оперативное мышление.
4. Воспитывать организованность и взаимовыручку в групповых действиях.

Место проведения: спортзал МОУ СОШ № 4.

Дата проведения: 31 марта 2011 г.

Время проведения: 10:00 – 10:45 минут.

Инвентарь: мячи баскетбольные, фитболы, коврики, флажки, 4 обруча, мячи 24 шт., музыкальный центр, диск с записью.

Тип урока: закрепление изученного материала

Технологии: групповые, КСО, уровневой дифференциации



Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть урока 12 минут		
Построение. Приветствие. Сообщение задач урока	1 мин	проверить наличие формы
Психологическая настройка: Цель физической культуры Быть здоровым и с фигурой Наш урок начать пора Физкультурникам – Ура! Пусть урок принесет вам только положительные эмоции		создать целевую установку на достижение конкретных результатов
Упражнение на формирование правильной осанки Ходьба с различным положением рук на формирование осанки <ul style="list-style-type: none"> – обычная – на носках, руки за головой – на пятках, руки на поясе, локти отвести назад – перекатом, руки к плечам – с высоким подниманием коленей, руки вверх – с захлестом назад, руки в стороны – с ускорением 	1 мин	внимание на осанку, спину держать прямо, смотреть вперед, дыхание свободное, сохранять дистанцию 1 м следить за осанкой, ходьбу выполнять мягко колено не поднимать выше 90 градусов
Интервальная разминка	10 мин	
<u>Бег:</u> <ul style="list-style-type: none"> – обычный – по диагонали – «змейкой» – «противоходом» – переход на ходьбу 	2 мин	держать дистанцию 1м, не задерживать дыхание сохранять ритм дыхания выполнять легко и свободно восстановление дыхания
<u>ОРУ на месте</u>		
комплекс упражнений суставной гимнастики 1-повороты и круговые движения головой 2-круговые движения кистями 3-круговые движения в локтевых суставах 4-разноименные вращения плечами, руки опущены вниз 5-наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево 6-наклон вперед, руки за спиной в «замок» 7-круговые движения тазом 8-круговые движения стопой 9-круговые движения в коленных суставах 10-махи ногами вперед-назад, вправо-влево	3 мин	каждое упражнение повторять по 8 раз в каждую сторону, выполнять под музыку

<p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обычный – спиной вперед – приставными шагами – пригибной – переход на ходьбу – упражнения на восстановление дыхания 	2 мин	<p>держат дистанцию 1 м сохранять ритм дыхания приставные шаги выполнять на полусогнутых ногах, касаясь рукой пола, при поднимании рук вверх выполнять вдох, при опускании выдох команда «Налево, в колонны по 2, марш!»</p>
<p>перестроение в 2 колонны Комплекс упражнений в виде комбинации классической аэробики (зеркальный показ)</p> <ul style="list-style-type: none"> – динамический стретчинг – восстановление дыхания 1- марш на месте 2- открытый шаг 3- приставной шаг 4- двойной шаг 5- v- step 6- подъем колена вверх 7- захлест назад 8- перекаты с ноги на ногу 9- выпады вперед 10- варианты прыжков 	3 мин	<p>слушать счет и музыку, следить за дыханием и осанкой при выполнении упражнений. На шагах спину держать прямо. в положении выпада колено строго над пяткой</p>
<p>подготовка инвентаря для работы в парах Основная часть урока <u>Групповая форма работы</u> (группы постоянного состава) Работа в парах Варианты ведения мяча + фитбол-гимнастика</p>	1 мин 28 мин	<p>Объединиться в пары по желанию, иметь на пару 1 мяч баскетбольный, 1 фитбол, коврик</p>
<p>Учитель: Интегральная подготовка - это сочетание технической и физической подготовки. Сегодня интегральная подготовка будет состоять из упражнений на фитболе и упражнений, связанных с ведением мяча.</p> <p>Вопрос: что такое дриблинг? В каких случаях применяется высокое и низкое ведение? Где располагается кисть при ведении мяча?</p> <p>Вопрос: что означает слово «фитбол» и кто впервые его применил?</p>	8 мин	<p>Самостоятельная работа на фитболах - повторение ранее изученных упражнений. Варианты ведения мяча – под контролем учителя. Перед выполнением упражнений учитель задает вопросы учащимся. Ответ учащихся: дриблинг – это ведение мяча высокое для прохода, низкое для обыгрывания кисть располагается впереди-сбоку. Ответ учащихся: фитбол – в переводе с английского – мяч для опоры, фитбол появился в 50-е годы XX века. Впервые его применила швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-</p>



• • • • •
работа с баскетбольным мячом

работа на фитболе



Учитель: дополните мои предложения

- низкое ведение ... (частое, быстрое)
- высокое ведение ... (на вытянутой руке, быстрое)
- сидя на фитболе спину надо ... (держать прямо)
- сидя на фитболе мяч надо придерживать ... (сбоку)

Блок 1

группа № 1- ведение мяча в движении удобной рукой в вариантах: высокое, низкое, с касанием пола свободной рукой, без зрительного контроля

группа № 2 - упражнения сидя на фитболе: прыжки, повороты, поднятие ног вперед, наклоны вперед и в сторону

Вопрос: нужно ли при ведении мяча сопровождать его рукой и встречать мяч при отскоке?

Вопрос: как правильно подобрать фитбол для занятий?

Фогельбах для лечения больных церебральным параличом.

смена
через 1
мин

Перед выполнением упражнений учитель задает вопросы учащимся.

Ответ: мяч надо сопровождать рукой и встречать при отскоке. Ведение необходимо выполнять, производя толчковые, а не ударные движения. Обратит внимание на особенности ведения мяча в движении с переводом.

Ответ: выбор диаметра мяча зависит от роста человека. Надо сесть на мяч, угол между бедром и голенью сидящего человека, должен быть от 95-110 градусов. Сохранять баланс на мяче, при подъеме – выдох, в И.П. – вдох
Перед выполнением упражнений учитель задает вопросы учащимся.

<p>Блок 2 группа № 1 - ведение мяча в движении в вариантах: с переводом, спиной вперед, без зрительного контроля группа № 2 - упражнения лежа на спине на мяче: скручивание, поднимание туловища, повороты <u>Вопрос:</u> какой оздоровительный эффект дают занятия с футболом?</p> <p><u>Вопрос:</u> за счет чего нужно изменять высоту отскока мяча?</p>	<p>смена через 1 мин</p>	<p>Ответ: возникающие при колебаниях мяча, передаются по всему позвоночнику до головного мозга и вызывают положительные эмоции Ответ: высоту отскока нужно изменять за счет сгибания и разгибания ног, а не за счет наклона или выпрямления туловища. сохранять баланс на мяче при усилении – выдох, в И.П. - вдох</p>
<p>Блок 3 группа № 1 - упражнения лежа на мяче на животе: сгибание и разгибание в упоре лежа группа № 2 - ведение мяча с переводом, без зрительного контроля, прыжками в низком приседе <u>Игровые технологии</u> Игра «Защитник» (в парах)</p>	<p>смена через 1 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Игрок 1 (защитник), защищает расположенный на полу за его спиной конус. «Защитнику» разрешается выбивать мяч. Задача игрока 2, - не прекращая ведения, дотронуться свободной рукой до конуса, что по условиям игры приносит ему 1 очко. После касания конуса игрок 2 возвращается на место старта.</p>
<p>Игра «Салки с ведением» (в шеренгах)</p>	<p>2 мин</p>	<p>Учащиеся группы 1 выполняют ведение мяча по залу. 2 водящих (из группы №2) селят игроков. Осаленные игроки встают в круг, держа мяч в руках. Их могут спасти неосаленные игроки, прокатив свой мяч у них под ногами.</p>



<p><u>КСО</u> Творческая работа в группах</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>группа1 группа 3</p> <p>группа 2 группа 4</p> </div> <p>Демонстрация упражнения группой № 1 Демонстрация упражнения группой № 2 Демонстрация упражнения группой № 3 Демонстрация упражнения группой № 4</p>	<p>3 мин</p>	<p>Объединение в 4 группы по 6 человек по желанию, выбор командира группы. На обдумывание задания дается 1 минута: придумать способ передвижения с мячом. Например, ведение мяча в низком приседе. На стене висят плакаты: <u>Подсказка – упражнения</u>: ведение мяча шагом и бегом, переводы, повороты, спиной вперед, с изменением направления, с высоким и низким отскоком, с остановкой, с касанием рукой пола. <u>Подсказка- упражнения для ног</u>: выпады, приседания, прыжки в приседе, перекаты с ноги на ногу, махи ногами вперед и т.д.</p>
<p>Задание – Логическая цепочка Демонстрация упражнения группой № 1 Демонстрация упражнения группой № 2 Демонстрация упражнения группой № 3 Демонстрация упражнения группой № 4</p>	<p>3 мин</p>	<p><u>Задание</u>: Найдите приемлемый и интересный вариант ведения мяча, чтобы закончить двигательную цепочку Исходное упражнение - ведение на месте, далее добавить 3 варианта ведения мяча в движении по прямой.</p>
<p>Подведение итогов. Оценивание. Учитель: Сразу видно, какие вы ловкие, как здорово у вас всё получается. И понятно, что каждый из вас будет успешным в любой спортивной и подвижной игре и эстафете Игра-эстафета «Зоркий глаз» Отметить самых внимательных игроков.</p>	<p>1 мин</p>	
<p>Игра-эстафета «Зоркий глаз» Отметить самых внимательных игроков.</p>	<p>5 мин</p>	<p>Класс делится на 4 команды перед каждой в 10 м лежит обруч, в котором 6 мячей. <u>Задание</u> – выполняя ведение вокруг обруча следить за сигналом учителя. По сигналу – взять из обруча малый мяч, с ведением вернуться в команду. Сигнал учителя – поднятый вверх флаг.</p>
<p>Вербально-музыкальная психорегуляция (для снятия стресса и напряжения)</p>	<p>4 мин</p>	<p>Музыкальная композиция «Шум моря» как фоновая основа</p>



<p>Упражнение «Представь себе море» Учитель: Море – одно из самых удивительных чудес природы. Оно никогда не бывает однообразным, неинтересным, потому что каждый день, даже каждую минуту оно разное. Солнечные лучи, пронизывая соленую воду, достигают дна, затрагивают золотистый песок и яркие сияющие ракушки, гладенькие камешки и зеленоватые водоросли.</p> <p>Упражнение «Свеча» Представьте, что у вас день рождение и в руках торт, на котором много свечей. Вы загадали желание и надо загасить все свечи. На 1 – глубокий вдох На 2 – полный выдох, задуть свечи.</p> <p>Заключительная часть урока Подведение итогов урока Рефлексивный момент Какую оценку вы бы дали сегодняшнему уроку? Какую оценку вы поставите сами себе за урок? Что вам больше всего понравилось и запомнилось? Урок окончен. Я желаю вам хорошего, счастливого дня. Не забывайте, что самое большое счастье мы испытываем, когда делаем что-то для других. Вот как сегодня: вы помогли друг другу, поддерживали друг друга – вы вместе играли, и это тоже счастье. Будьте здоровы!</p>	<p>5 мин</p>	<p>Учитель использует техники релаксации для снятия физического и психоэмоционального напряжения. Сидя на скамейке с закрытыми глазами, расслабится, слушать слова учителя и музыку.</p> <p>Сидя на скамейке с закрытыми глазами, принять удобное положение, расслабится, слушать слова учителя и музыку</p> <p>Анализ урока с точки зрения учащихся</p> <p>Анализ собственной деятельности на уроке Яркие моменты и впечатления от урока</p>
---	---------------------	---