***Михайлов Юрий Константинович,* учитель физической культуры**

**ГБОУ школы № 518Выборгского района г. Санкт-Петербург**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**КОНСПЕКТ ВНЕУРОЧНОГО ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-11-Х КЛАССОВ.**

ТЕМА ЗАНЯТИЯ: «Сочетание приемов техники нападения: ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину. Командные тактические взаимодействия игроков в позиционном нападении через центрового».

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ: Обеспечить овладение занимающимися технико-тактическими действиями«командные взаимодействия игроков в позиционном нападении через центрового», используемые в игре «баскетбол», а также развитие физических и воспитание личностных качеств, специфичных для разучиваемых приемов данной игры, формирование необходимых знаний для их успешного освоения.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Научить тактическим действиям «командные взаимодействия игроков в позиционном нападении через центрового».
2. Совершенствовать навыки у учащихся в технике ловли, передачи, ведения мяча, в выполнении броска мяча в корзину.
3. Содействовать развитию координационных способностей (быстроты реакции и игровой ловкости), скоростно-силовых качеств, применительно к специфике разучиваемых приемов игры в баскетбол.
4. Содействовать развитию внимания, зрительного восприятия, быстроты мышления и принятия оптимальных решений применительно к выполнению разучиваемых приемов игры в баскетбол.
5. Содействовать воспитанию согласованности действий при взаимодействии с партнерами, коллективной ответственности, командного духа, характерных для спортивных игр.
6. Содействовать формированию у занимающихся знаний об основах тактики позиционного нападения, образовательном, оздоровительно-развивающем и воспитывающем значении игры в баскетбол.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ: спортивный зал размером 24х12 м с баскетбольной разметкой.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ: 40 мин.

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ:

* баскетбольные мячи– 12 шт.,
* баскетбольные щиты с корзинами –2 шт.,
* игровые конусы – 8 шт.,
* ТСО: мультимедийный проектор, экран.

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ:«\_\_\_\_» \_декабря\_2014 г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части занятия и их продол-житель-ность | Частные задачи к конкретным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дози-ровка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Вводно - подготовительная часть – 9-10 минут** | Обеспечить начальную организацию и эмоционально-психологическую готовность учащихся к восприятию информации учителя. | **1.Построение** учащихся в одну шеренгу, обмен приветствиями. | 25-30сек | Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд. |
| Нацелить учащихся на достижение конкретных результатов предстоящей деятельности.  Содействовать профилактике травматизма. | **2.Сообщение задач занятия**учащимся с разъяснением правил техники безопасности при выполнении разучиваемых приемов игры в баскетбол. | 30-40сек | Обеспечить конкретность и смысловую емкость задач занятия и правил техники безопасности, доступность понимания их формулировок контингенту учащихся. |
| Организовать учащихся к выполнению упражнений в передвижении. | **3.Перестроение** в колонну по-одному поворотом на месте и **ходьба** по периметру зала с размыканием на дистанции в три шага. | 20-25сек | Выполнять перестроение и передвижение по команде преподавателя.  Акцентировать внимание учащихся на сохранении принятой дистанции при всех видах передвижений. |
| Содействовать общему «разогреванию» и постепенному втягиванию организма в активную двигательную деятельность.  (**упр.3. - 7.**).  Содействовать активизации функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма (**упр.4.**). | **4.Бег** в колонне по-одномув обход по периметру зала. | до 1мин. | Бег выполнять в умеренном равномерном темпе. |
|  | **5. Общеразвивающие упражнения** в движении шагом**:** | до 5мин. | Акцентировать внимание учащихся на выполнении упражнений с максимальной амплитудой движений, в сочетании с ритмом шагов. Обратить внимание учащихся на соблюдение правильной осанки. |
| Содействовать увеличению эластичности мышц рук и плечевого пояса, подвижности в суставах рук (**упр. 5.**I - **5.**IV). | *I.****И.п.*** *– руки в стороны, пальцы в кулак:*  ***1*** *– разжать пальцы рук;*  ***2*** *– сжать пальцы рук ви.п.* | 10-12 раз | Ориентировать учащихся на выполнении упражнения с усилием. При разжимании пальцы расставлять широко. |
|  | *II.****И.п.*** *– руки перед грудью, пальцы сцеплены в «замок»:*  ***1-4*** *– 4 круговых движений кистью наружу;*  ***5-8*** *– 4 круговых движений кистью вовнутрь.* | 3-4 раза | Ориентировать учащихся на плавном выполнении упражнения. |
| **Вводно - подготовительная часть – 9-10 минут** |  | *III.****И.п.*** *– руки в стороны, пальцы в кулак:*  ***1-4*** *– 4 круга предплечьями книзу;*  ***5-8*** *– 4 круга предплечьями кверху.* | 3-4 раза | Акцентировать внимание учащихся на сохранении положения рук вперед при выполнении упражнения. |
|  | *IV.* ***И.п.*** *– руки вверх:*  ***1-4*** *– 4 круга руками вперед;*  ***5-8****– 4 круга руками назад.* | 3-4 раза | Акцентировать внимание учащихся на сохранении положения прямых рук. |
| Содействовать увеличению эластичности мышц туловища и ног, подвижности в суставах (**упр. 5.**V - **5.**VI). | *V.* ***И.п.*** *– руки перед грудью:*  ***1*** *– шаг правой с высоким подниманием бедра левой, поворот туловища влево;*  ***2*** *– шаг левой с высоким подниманием бедра правой, поворот туловища вправо.* | 10-12 раз | Касаться коленом локтя разноименной руки, локти не опускать. |
|  | *VI.* ***И.п.*** *– руки вверх:*  ***1-8*** *– 8 пружинящих наклонов вперед-книзу.* | 2-3 раза | Акцентировать внимание на незначительном продвижении вперед. Ориентировать учащихся на постановку ноги на опору на пятку. При наклоне впередистоящую ногу в колене не сгибать.  По окончании упражнения раздать баскетбольные мячи каждому учащемуся. |
| Содействовать овладению способами передвижения баскетболиста, техникой ведения мяча на месте и в движении с изменением направления, приобретению «чувства мяча». | **7.Бег** в колонне по-одному в обход по периметру зала в чередовании с **остановкой** в сочетании **с ведением мяча**. | до 3мин. | Следить за расположением игроков на площадке, быстро изменять направление и скорость бега, не допускать столкновения.  Акцентировать внимание учащихся на технике ведения мяча, оптимальном темпе передвижения, целесообразности переключения зрительного контроля с мяча на поле. Выполнять ведение правой и левой руками, стараться не допускать падения мяча.  По распоряжению учителя перейти на ходьбу. |
| **Основная часть – 25-26 минут** | Совершенствовать навыки у учащихся в технике ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения. Обеспечить функциональную готовность организма учащихся к овладению разучиваемыми приемами баскетбола, содействовать развитию координационных способностей, силовых и скоростно-силовых качеств, развитию внимания. | **8.Челночный бег с ведением мяча** в чередовании со **специально-подготовительными упражнениями**:  *Упр.1.*Упор лежа на пальцах.  *Упр.2.*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах.  *Упр.3.*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой одной рукой на мяч. | до 4мин.  до 30 сек  до 20 раз  до 15 раз  каждой рукой | Предварительно перестроить учащихся в две шеренги на лицевой линии с размыканием на интервалы и дистанции 1-1,5м. Обозначить группы №1 и №2. При организации упражнения использовать групповой метод организации деятельности учащихся и попеременный способ выполнения заданий. Выполнять по команде учителя. Смену способа передвижения и способа выполнения упражнения осуществлять по распоряжению учителя.  При выполнении челночного бега использовать ориентиры- разметку площадки. Передвижение выполнять согласно схемам 1-3. По окончании каждого задания выполнить переход на противоположную лицевую линию, восстановить дыхание. |
| **Основная часть – 25-26 минут** |  |  |  | схема 1  схема 2  схема 3  При выполнении упражнений в упоре не допускать прогибания туловища. |
| Восстановить и совершенствовать навыки у учащихся в технике ловли и передачи мяча, броска мяча в корзину с места и после ведения,  формировать навык коллективных действий(**упр. 9.**–**10.**).  . | **9.**Задание **«Конвейер 1»**: Игрок из колонны №1 выполняет ведение и атаку кольца, далее занимает место в колоне №2. Игрок из колонны №2 выполняет подбор и передачу мяча ближайшему игроку из колонны №1, далее занимает место в колоне №1. | 10-12 раз | Предварительно перестроить учащихся в колонны. Обозначить место выполнения задания группой №1 и №2. Выполнять согласно схеме 4.  Напомнить разновидности бросков и передач, возможности их использования в игровых ситуациях. Обратить внимание на необходимость самоконтроля за техникой ловли и передачи мяча, броска мяча в корзину с места и после ведения. Выполнять броски правой и левой руками.  C:\Users\Юрий Константинович\Desktop\Con1.pngсхема 4 |
|  | **10.**Задание **«Конвейер 2»**: Игрок из колонны №1 выполняет передачу двигающемуся игроку из колоны №2, который выполняет ответную передачу «на ход» обратно игроку №1, и тот атакует кольцо. | 10-12 раз | Выполнять согласно схеме 5.  C:\Users\Юрий Константинович\Desktop\Con2.pngсхема 5 |
| **Основная часть – 25-26 минут** |  | **11.Упражнения на овладение тактическим действием – система нападения через центрового:** |  | Предварительно расставить игроков на площадке в соответствии с характером комбинации.  Объяснить каждому игроку конкретную задачу и возможные взаимодействия и решения. Акцентировать внимание учащихся на особенностях тактического действия с помощью видеодемонстрации, используя ИКТ. Выполнять упражнения по распоряжению учителя. |
|  | *Упр. 1.***Комбинация «Атака через центрового»:**  игрок №1 (центровой) располагается на линии штрафного броска, делает обманное движение и «открывается» для получения передачи от игрока №2 (разыгрывающего), после приема мяча атакует корзину. | до 3 мин. | Выполнять согласно схеме 6.  C:\Users\Юрий Константинович\Desktop\Comb2.png схема 6 |
| Создать представление у игроков об общей схеме атаки корзины центровым. | *1. рассказ с демонстрацией видеоматериала, показ и опробование учащимися.* | 1мин  1раз | Атаку кольца выполнять различными способами. Акцентировать внимание учащихся на положении тела с поднятой вперед рукой в сторону пасующего с целью показа готовности к приему мяча. |
| Сформировать умение в выполнении тактического взаимодействия игроков в позиционном нападении через центрового посредством выполнения атаки корзины центровым (**упр. 1.2 – 1.3**). | *2. выполнение учащимися комбинации №1.*  *3. тоже, но с пассивным сопротивлением защитника.* | 5-6 раз  5-6 раз | По мере овладения действиями вводится защитник (учитель или учащийся), который оказывает условное противодействие. |
|  | *Упр. 2.***Комбинация «скидка»:**  игрок №1 (центровой) располагается на линии штрафного броска, делает обманное движение и «открывается» для получения передачи от игрока №2 (разыгрывающего); игрок №2 выполняет передачу игроку №1, затем, «рывок» в трехсекундную зону для атаки корзины; игрок №1 делает передачу («скидку») на игрока №2 или сам атакует корзину. | до 4мин. | Выполнять согласно схеме 7.  C:\Users\Юрий Константинович\Desktop\Comb3.png схема 7 |
| Создать представление у игроков об общей схеме атаки через центрового «со скидкой». | *1. рассказ с демонстрацией видеоматериала, показ и опробование учащимися.* | 1мин  1раз | Акцентировать внимание учащихся на возможности чередования самостоятельной атаки центровым и «скидки». |
| Сформировать умение в выполнении тактического взаимодействия игроков в позиционном нападении через центрового | *2. выполнение учащимися комбинации №2.*  *3. тоже, но с пассивным сопротивлением защитника.* | 5-6 раз  5-6 раз | По мере овладения действиями вводится защитник (учитель или учащийся), который оказывает условное противодействие. |
| **Основная часть – 25-26 минут** | посредством выполнения атаки через центрового «со скидкой» (**упр. 2.2 – 2.3**). |  |  |  |
|  | *Упр.3.***Комбинация «двойка»:**  игрок №1 (центровой) располагается на линии штрафного броска, делает обманное движение и «открывается» для получения передачи от игрока №2 (разыгрывающего) и после «баланса» выполняет обратную передачу, затем, «поднимается» ставить заслон; игрок №2 проходит под заслон и делает передачу игроку №1, который сразу после заслона «открывается» для атаки корзины. | до 4 мин. | Выполнять согласно схеме 8.  C:\Users\Юрий Константинович\Desktop\Comb4.png схема 8 |
| Создать представление у игроков об общей схеме комбинации «двойка». | *1. рассказ с демонстрацией видеоматериала, показ и опробование учащимися.* | 1мин  1раз | Обратить внимание учащихся на правильность постановки заслона и на движение игроков к передаче. |
| Сформировать умение в выполнении тактического взаимодействия игроков в позиционном нападении через центрового посредством разыгрывания комбинации «двойка» (**упр. 3.2 – 3.3**). | *2. выполнение учащимися комбинации №3.*  *3. тоже, но с пассивным сопротивлением защитника.* | 5-6 раз  5-6 раз | По мере овладения действиями вводится защитник (учитель или учащийся), который оказывает условное противодействие. |
| Содействовать формированию навыка в выполнении тактического взаимодействия игроков в позиционном нападении через центрового в условиях игры посредством разыгрывания изученных комбинаций (**упр. 4 – 5**). | *Упр.4.***Игровая ситуация «взаимодействие в тройке»:**  *выполнение ранее изученных комбинаций с активным сопротивлением защитников.* | до 4 мин. | Предварительно разделить учащихся на команды по три человека: «нападающие» и «защитники». Выбор комбинации нападающими происходит исходя их игровой ситуации. Защитники должны только блокировать бросок, не выполняя перехват мяча. |
|  | *Упр.5.***Учебная игра** 3х3 на 1 корзину. | до 4 мин. | После каждой атаки менять атакующих игроков с защищающимися. |
| **Заключительная часть – 5 минут** | Содействовать оптимизации функционального состояния организма учащихся (**упр.12 – 14**), концентрации внимания (**упр.13**). | **12. Бег** в обход зала в колонне по-одному с последующим переходом на **ходьбу**. | до 1 мин | Выполнить передвижение за направляющим по распоряжению учителя. Акцентировать внимание учащихся на выполнении упражнений при ходьбе в глубоком дыхании. |
|  | **13.Броски в корзину** с места с линии штрафного броска. | до 1,5 мин | Выполнять броски сериями, один из партнеров находится на подборе мяча, мяч после подбора передавать только с отскоком от пола. Считать попадания вслух. Смена ролей по сигналу учителя.  По окончании – убрать мячи. |
|  | **14.Упражнения на расслабление основных мышечных групп**. | до 1 мин | Предварительно перестроить учащихся врассыпную по залу. Акцентировать внимание учащихся на плавном выполнении упражнений на расслабление мышц. |
| Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности. | **15. Построение** в одну шеренгу и **подведение итогов** урока:  - выявление мнений учащихся о результативности их деятельности,  - обобщение высказываний учащихся,  - оценка степени решения задач,  - выделение лучших. | до 1,5 мин | Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке. |