План - конспект урока по баскетболу для учащихся 7 класса с применением функциональной музыки.

Задачи урока: 1. Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча.

 2. Совершенствование навыков быстрого ведения мяча с изменением направления движения.

 3.Учебная игра в баскетбол.

Продолжительность урока – 40 минут.

Место проведения – спортивный зал школы.

Инвентарь и оборудование – баскетбольные мячи, секундомер, свисток, музыкальный центр.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание урока | Дозировка упражне-ний | Методика |
| **Вводная часть**1. Построение учащихся.
2. Рапорт дежурного ученика. Сообщение задач урока. Краткие инструкции о порядке выполнения упражнений под музыку по их показу.
3. Строевые упражнения на внимание. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Три шага вперед!», «Упор присев!», «Пять шагов в приседе!», «Встать!».
4. Ходьба обычная, ходьба ускоренная, медленная, обычная, ускоренная.
5. Разминочный бег в специфических модификациях:

А) обычный бег;Б) бег приставными шагами в «защитной стойке баскетболиста», левым и правым боком вперед;В) бег прыжками с ноги на ногу, вынося колено маховой ноги вперед – вверх;Г) бег скачками вперед на одной ноге (сначала на левой, а затем на правой);Д) прыжки вверх с короткого разбега, с доставанием рукой высоких предметов (баскетбольного щита, сетки, корзины, специально подвешенных мячей);Е) бег с ускорением (рывки на 9 м от лицевой линии площадки).6. Ходьба с перестроением в колонну по четыре. Интервал и дистанция – 2м. Остановиться, повернуться налево, лицом к преподавателю.7. Общеразвивающие упражнения на месте:А) И.П.- стойка ноги врозь, руки вверх. Наклон вперед. И.П. Наклон назад (прогнуться). И.П. Наклон влево И.П. Наклон вправо. И.П.;Б) И.П.- стойка ноги врозь, руки в стороны. Поворот налево. И.П. поворот направо. И.П.;В) И.П.- стойка руки вверх. Руки вперед, мах левой ногой вперед к правой ладони. И.П. Руки вперед, мах правой ногой вперед к левой ладони.Г) И.П. – основная стойка. Упор присев. Упор лежа. Упор присев. И.П.;Д) И.П. – глубокий присед. Прыжок вверх - вперед, в полете выпрямиться, руки вверх; перед приземлением сгруппироваться и мягко возвратиться в И.П.8. «Танцевальная импровизация» для более успешного решения задач урока в непринужденной обстановке. Учащиеся занимают произвольное положение на площадке (по одному, в парах, в тройках, к круге и т.д.), и под музыку начинают импровизированный спортивный танец с заранее оговоренным включением в него важнейших элементов баскетбола – свободной художественной имитации различных способов и приемов ловли мяча, его ведения, передач, бросков в корзину, ранее изученных вариантов атакующих или защитных действий и т.д. **Основная часть**1. Обучение передаче мяча одной рукой от плеча. Демонстрация передачи и ее объяснение.

Обучение начинается с передачи мяча более сильной рукой из высокой стойки. Мяч берется обеими руками, нога, разноименная бросающей руке, выставлена вперед. При передаче правой рукой мяч отводится вправо – назад с соответствующим поворотом туловища на одноименную ногу. Во время замаха мяч перемещается на широко расставленные пальцы правой руки, охватывающие его сзади, в то время как левая рука поддерживает мяч спереди - снизу. С последующим разворотом туловища в сторону передачи, в сочетании с переносом массы тела на впереди стоящую ногу, и опусканием поддерживавшей мяч левой руки, делается шаг вперёд правой ногой и, до его завершения, активным толчковым движением правой руки мяч посылается в требуемом направлении.***Учебные упражнения**** Передачи мяча одной рукой от плеча в парах, между напротив стоящими партнерами. Учащиеся выстраиваются двумя оптимально разомкнутыми шеренгами лицом друг к другу на расстоянии 6 м. Ловля мяча выполняется так же, как и при ранее изученной передаче двумя руками от груди.
* То же, но перед получением мяча игрок выходит на 2-3 шага навстречу ему, одновременно с ловлей мяча делает остановку, после чего осуществляет изучаемую передачу партнеру и быстро возвращается на свое место. Если позволяют размеры зала, то расстояние между партнерами увеличивается еще на 2-3 м.
1. Совершенствование навыков быстрого ведения мяча с изменением направления движения:

Предварительный показ, пояснения к предстоящей работе и особенностям ее осуществления под музыку.Две разомкнутые шеренги, на которые класс был поделен ранее, выстраиваются вдоль боковых линий площадки лицом друг к другу. У каждого ученика по мячу. В целях повышения моторной плотности урока ведение выполняется одновременно всеми занимающимися. Добежав до противоположной боковой линии, следует сделать поворот на 180\* и вести мяч в обратном направлении и т.д., вплоть до сигнала «закончить упражнение». Движущегося навстречу партнера обходить с правой стороны. Обратить внимание учащихся на то обстоятельство, что скорость ведения мяча зависит прежде всего от высоты и угла его отскока от пола. Чем меньше угол и выше отскок мяча (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения игрока. При пониженном и близком к вертикальному отскоке ведение мяча замедляется и может вообще выполняться на месте.***Упражнения:***1. Ведение мяча в высокой стойке. Туловище слегка наклонено вперед. Голова поднята, мяч должен отскакивать от пола до уровня пояса. Пальцы ведущей руки разведены и слегка согнуты, соприкосновения с мячом осуществляют кончиками пальцев. Свободная рука слегка отводится в сторону и поднимается на уровне локтя, что помогает поддержанию равновесия тела и прикрыванию мяча от соперника:

А) Ведение мяча в высокой стойке, стоя на месте;Б) Ведение мяча в высокой стойке при передвижении вперед;В) Ведение мяча в высокой стойке при продвижении левым боком;Г) Ведение мяча в высокой стойке при продвижении правым боком;Д) Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления движения (вперед, влево, вправо) через каждые 5 шагов. 2. Ведение мяча в низкой стойке. Напомнить учащимся, что низкое ведение используется, когда соперник стремиться отобрать мяч, для обводки противника и прохода к кольцу. В этом случае игроку следует вести мяч как можно ближе к себе, свободной рукой и туловищем укрывая его от соперника: А) ведение мяча в низкой стойке, стоя на месте; Б) ведение мяча в низкой стойке при передвижении вперед; В) ведение мяча в низкой стойке при продвижении левым боком;  Г) ведение мяча в низкой стойке при продвижении правым боком; Д) ведение мяча в низкой стойке с изменением  Направления движения (вперед, влево, вправо) через каждые 5 шагов.1. Учебная игра в баскетбол с акцентированным

использованием быстрого ведения мяча с изменением направления движения и передачи мяча одной рукой от плеча.**Заключительная часть*** 1. Постепенно замедляемая ходьба, в колонне по одному, в сочетании с упражнениями на успокоение дыхания.
	2. Упражнения на последовательное расслабление утомленных мышечных групп во время ходьбы:

А) И.П. –руки вверх, ладони вперед, пальцы разведены. Расслабить кисти рук , свободно уронив их вперед под влиянием естественной силы тяжести. И.П.;Б) И.П. –то же. Расслабить кисти и предплечья, свободно уронив их перед собой. И.П.;В) И.П. –то же. Расслабить руки полностью, свободно уронив их маховым движением вперед - вниз. Дать рукам непроизвольно покачаться по инерции. И.П.; Г) И.П. – то же. Расслабить мышцы рук и туловища, свободно уронив их до положения глубокого приседа. И.П.  **3.** Ходьба с расслабленным встряхиванием, поднимаемой в шаге, ноги.1. Подведение итогов урока. Задание на дом.

  | 10 мин15 с1 мин15 с20 с2 мин48 сек20с8 раз12 раз12 раз12 раз12 раз2 мин30 с25 мин 6 мин2 мин2 мин2 мин5 мин1 мин20 с20 с20 с20 с20 с20 с20 с20 с20 с20 с2 раза20 с10 мин5 мин2 мин10 с20 с30 с30 с30 с1 мин | Построение осуществляется по привлекательным музыкальным позывным. Время звучания – 15 с.Упражнения (разделы 2-4), насыщенные устными сообщениями, организационными указаниями и командами, проводятся в обычных условиях, то есть без музыки.Упражнения из раздела 5 стимулируются веселой, жизнерадостной музыкой. По предварительной договоренности показ педагогом первых циклов предстоящего упражнения является ученикам условным сигналом для безостановочного перехода к его выполнению, продолжающемуся до показа следующего упражнения. Для привлечения внимания учащихся к показу очередного упражнения служит гармонично сочетаемый с музыкой хлопок преподавателя в ладоши.Упражнение (раздел 6) осуществлять в обычных условиях, во время 20-секундной паузы между музыкальными произведениями. При острой необходимости в это время педагог может сказать о завершенной и предстоящей работе под музыку.Общеразвивающие упражнения (раздел 7) активизируются взбадривающей музыкальной композицией. Время звучания 2 мин 32 с.Упражнение (раздел 8) осуществляется под зажигательные ритмы музыкального произведения. Танцевальная импровизация начинается по показу преподавателем динамичных движений.Условия и желаемые двигательные элементы танцевальной импровизации оговариваются на предварительном инструктаже в начале урока.По завершении музыкального сопровождения заканчивается танцевальная импровизация. А вместе с ней и вся вводная часть урока.Поскольку положительное воздействие музыкальной стимуляции на работоспособность занимающихся не проходит сразу же после прекращения музыки а сохраняется еще некоторое время, лишь постепенно угасая, то насыщенную речевыми контактами и неосвоенными движениями учебную работу из раздела 1 основной части урока целесообразно провести в обычных условиях, на фоне уже достигнутого положительного эффекта, а следующий сеанс музыкальной стимуляции включить лишь через 10 мин, по мере нарастания утомления и падения работоспособности учащихся, при реализации более удобного для этой цели совершенствования навыков быстрого ведения мяча с изменением направления движения, из раздела 2 основной части. Ведение мяча в высокой, а затем и низкой стойке стимулируется музыкальными произведениями энергичного характера с четким, выразительным ритмом.После каждого из этих упражнений делается пауза отдыха в свободной ходьбе на участке ведения. Сигналом окончания задания является понижение громкости звука. Сигналом для завершения отдыха и начала следующего упражнения служит совмещенное с его показом усиление музыкального звучания.Во время отдыха при приглушенном звучании музыки преподаватель делает краткие замечания по выполнению заданий. В музыкальном сопровождении делаются перерывы на 40 с, во время которых преподаватель дает указания и пояснения к серии упражнений с ведением мяча в низкой стойке.Учебная игра в баскетбол проводится без музыкального сопровождения.В целях ненавязчивого переключения внимания занимающихся. А также ускорения процессов успокоения и восстановления сил в их организме после насыщенных физическими нагрузками вводной и основной частей урока упражнения из разделов 1,2,3 заключительной части оптимизируются мягким, неторопливым лирическим произведением.Подведение итогов урока и задание на дом осуществляются в обычных условиях, после завершения сеанса успокаивающей музыки.На уроке использовались музыкальные произведения:«Огонь» - Э. Артемьев,«Комната смеха»- Т. Ефимов, Д. Усманов,«Риск» - А. Хоралов, А. Дементьев,«Шире круг» - Р.Паулс, И. Резник,«Поединок» - В.Власов, «Сердце стучит» - В.Власов,«Ветер задремал» - Д.Тухманов, М. Рябинин. |
|  |