

# Проект урока по физической культуре в 10 классе

**ТЕМА: Физические упражнения из базовых видов спорта (баскетбол), ориентированные на развитие координационных способностей.**



**Серова С.А. Учитель физической культуры**

# Цель урока

формирование у учащихся умения  
взаимодействия в условиях  
спортивной игры (баскетбол)



# Задачи

## 1. Образовательная:

- вооружить учащихся знаниями, необходимыми для использования технических и тактических приемов
- совершенствование техники передачи мяча в движении, броска, подбора мяча от щита, добивание мяча в корзину;

## 2. Оздоровительная задача:

- повысить умение просчитывать тактику соперника

## 3. Воспитательная задача:

- содействовать развитию умения взаимодействовать в парах, тройках, пятерках.

# Проблемный уровень

**Уровень самостоятельного подхода (выбор капитана). Зонная защита.**

- ◆ Повлияет ли расстановка игроков (3-2) в зонной защите на результат игры?
- ◆ Какова роль центрального игрока в команде (если убрать центр?)



# Характеристика урока

**Тип урока:** урок с образовательно-тренировочной направленностью

**Вид урока:** баскетбол

**Дата проведения:**

**Место проведения:** спортивный зал

**Время урока:** 40 мин.

**Инвентарь:** 15 баскетбольных мячей.

# Этапы урока

1. Построение

2. Разминка

3. Основная часть

- Совершенствование техники передачи мяча в тройках в движении по «восьмерке» с броском по кольцу и добиванием мяча в корзину.

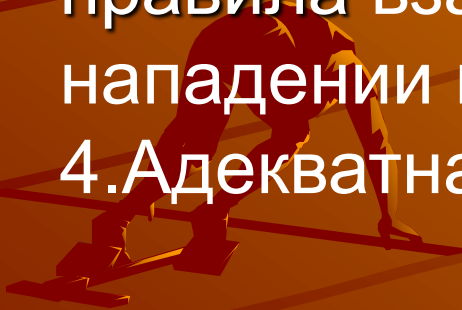
- Освоение тактики зонной защиты. Расстановка игроков (3-2) в зонной защите. Позиционное нападение.

- Двусторонняя игра в баскетбол 5х5

4. Заключительная часть

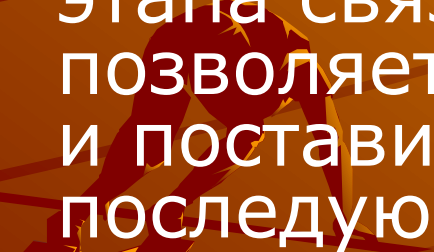
# Результативность

1. Выполнение программных требований;
2. Обеспечение двигательного режима:
  - общая плотность (100%)
  - моторная плотность (80-90%)
3. Решение поставленной проблемы (что необходимо для того, чтобы выработать, правила взаимодействия игроков при нападении и защите).
4. Адекватная оценка за урок.



# Результативность

Содержание урока соответствует учебной программе и является звеном в системе других уроков. Этапы урока связаны между собой логической цепочкой, задачи и результативность каждого этапа связаны между собой, что позволяет достичь конечного результата и поставить цель и определить задачи последующих уроков.

A silhouette of a sprinter in a starting crouch on a track, positioned in the bottom left corner of the slide. The background features a warm orange-to-yellow gradient with abstract curved lines.



# Выводы

- ◆ В процессе проекта было выявлено, что на результат игры влияет взаимодействие игроков, способность точно соизмерять и регулировать пространственные временные и динамические параметры движений,, способности выполнять двигательные действия без излишней напряженности и сама расстановка игроков.



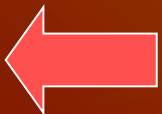
# 1 этап - Оргмомент

- ◆ **Задача:** ориентировать и настроить учащихся на предстоящую работу на уроке.
- ◆ **Средства:** своевременная подготовленность дидактического материала, подготовленность мест занятий; соблюдение санитарно-гигиенических требований.
- ◆ **Методы:** словесные.
- ◆ **Результативность:** активизация внимания учащихся постановкой темы и проблемы работы.



## 2 этап - Разминка

- ◆ **Задача:** достигнуть от выше среднего до высокого уровня нагрузки, подготовить организм к основной части урока.
- ◆ **Средства:** бег, ОРУ в движении для мышц плечевого пояса, приставные шаги правым и левым боком; бег спиной вперед, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, прыжок в шаге, ускорение 20 м; ведение мяча правой и левой рукой, ведение **между** стойками с изменением направления с броском по кольцу после 2-х шагов; специальная баскетбольная разминка.  
При организации деятельности учащихся используется фронтальная форма.
- ◆ **Способ выполнения** - поточный.  
Использование сочетания словесных и наглядных методов обучения.  
**Результативность:** учащиеся подготовлены к основной части урока.



# 3 этап - Совершенствование техники передачи мяча в тройках в движении по «восьмерке» с броском по кольцу и добиванием мяча в корзину.

## Задачи:

- совершенствование передачи одной рукой от плеча и движения, ловли мяча во время бега;
- совершенствование взаимодействия между игроками в тройках в нападении;
- совершенствование броска по кольцу после ловли мяча в движении и добивания в кольцо.

## Средства:

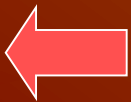
выполнение упражнений направленных на совершенствование техники.

## ◆ Использованные методы:

- Организация групповой деятельности учащихся.
- Выполнение физических упражнений.
- Сочетание словесных и наглядных методов.

## Результативность:

1. оценивание учащихся за правильное выполнение технических приемов;
2. учащиеся приобретают навык самостоятельной и сознательной работы.



# 4 этап — Освоение тактики зонной защиты.

## Расстановка игроков (3-2) в зонной защите.

### Позиционное нападение.

- ◆ **Средства:** подготовительное упражнение с заранее поставленной задачей.

#### ◆ **Зонная защита (3-2)**

- Задачи:**
1. научиться согласовывать свои передвижения с партнерами в зависимости от перемещений;
  2. переключаться на противодействие разным противникам, входящим в опекаемую зону;
  3. подстраховывать наиболее опасные места противников в смежных зонах и подключаться к групповой атаке нападающих с мячом;
  4. научиться вести групповую борьбу за отскок мяча от чипа с последующей организацией нападения.

#### ◆ **Результативность**

Учащиеся приобретают навыки взаимодействия в пятерках, необходимых при игре в защите.

## ◆ Позиционное нападение

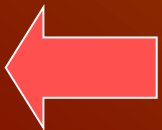
Взаимодействие с центровым, располагающимся перед линией штрафного броска.

- ◆ **Задача:** обучение игроков, взаимодействующих с центровым игроком с помощью передач, вывести его на завершающий бросок, активно участвовать в ловле его от щита, выполнять прольсказывание в зону.

### ◆ Результативность

Учащиеся приобретают навыки взаимодействия игры в позиционном нападении.

- ◆ **Методы:** словесные и наглядные.



# 6 этап - Заключительная часть (3 минуты)

## Подведение итогов.

### ◆ Результативность:

◆ определение сильнейшей команды

◆ подсчет очков

