

## Пояснительная записка

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Таким образом, уроки физической культуры, на которых изучается спортивная игра баскетбол, повышают мотивацию к занятиям физической культурой, стремление к здоровому образу жизни, пробуждают интерес к самосовершенствованию. Во время уроков приобретаются компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, происходит овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями, расширяется двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями, формируются адекватная самооценка личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивается целеустремленность, уверенность, выдержка, самообладание.

Ведение мяча на месте и в движении важный технический элемент для игры в баскетбол. Это спортивная атлетическая игра, один из популярных видов спорта. Играя в баскетбол, дети активно с пользой для здоровья проводят время, становятся сильными,

быстрыми, ловкими, могут быстро ориентироваться и принимать решение. Для баскетболистов характерны хорошо развитый глазомер, широкое поле зрения. Баскетбол – эмоциональная игра, которая делает человека более общительным и контактным.

## **Технологическая карта урока** по физической культуре 3 класс

### **Баскетбол**

**Тема:** «Совершенствование техники ведения и передачи мяча» .

**Тип урока:** закрепление

**Цель:** создание устойчивой мотивации к работоспособности на уроке физической культуры по средством элементов баскетбола

**Образовательные задачи** (*предметные результаты*):

1. Совершенствовать технику передачи двумя руками от груди.
2. Совершенствовать технику ведения мяча в движении.
3. Учить применять изученные элементы техники баскетбола в игре «10 передач»
4. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.

**Развивающие задачи** (*метапредметные результаты*):

1. Формировать умение общаться со сверстниками в коллективных действий в игре, принимать решения и нести ответственность за них. (*коммуникативное УУД*).
2. Развивать внимание, скоростно-силовые качества и координацию движений, коммуникативные навыки обучающихся; умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям (*регулятивное УУД*).
3. Развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме (*познавательное УУД* )

**Воспитательные задачи** (*личностные результаты*):

1. Формировать стойкий познавательного интерес к занятиям физическими упражнениями (*личностное УУД*).
2. Формировать умения чётко и организованно работать в группе, воспитание чувства товарищества и взаимопомощи).

**Место проведения:** спортзал МАОУ Лицея №3 г. Перми.

**Инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи, свисток, майки.

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	УУД
Организационный момент (3-5 минут)	Построение учащихся. Проверка готовности учащихся к уроку. Обратить внимание на внешний вид. Мотивация учащихся на изучение данной темы, внутренняя готовность, психологическая организация внимания. Техника безопасности во время занятий.	Организация обучающихся на урок. Приветствие учителя. Мотивация к активной деятельности.	<b>Умение</b> проявлять дисциплинированность и внимание (Л)
Постановка целей и задач урока. Мотивация учебной деятельности обучающихся (5-7 минут)	Учитель нацеливает учащихся на формулирование цели, темы и задач урока: Это очень подвижная игра, в которой участвуют две команды по пять игроков. Мне судья назначил фол, но люблю я.....(БАСКЕТБОЛ). Учитель читает стих про баскетбол: <b>Баскетбол</b> –удел высоких Лиц с реакцией отменной, На просторах не широких- Поле игровой вселенной.  Мяч летает по площадке, Отпуская серпантины В кукурузные початки- Молчаливые корзины.  Сообщение цели, темы, задач урока, показ его практической значимости.	Дети отвечают на загадку учителя.  Создание ситуации для самоопределения обучающихся и принятия ими цели урока.      Ставят себе цель: знать, уметь, применять.	<b>Умение</b> самоопределиться к задачам урока и принять цель занятия (Л).  <b>Умение</b> определять собственную деятельность по достижению цели (Р).

<p>Разминка</p> <p>1. Ходьба по залу (пятка, носок, внешняя сторона стопы, внутренняя сторона стопы, перекатом – пятка, центр стопы, носок), Руки соответственно вверх, за голову, в замок за спину, вдоль туловища. Обратить внимание на осанку, дыхание, дистанцию(2-3 шага)..</p> <p>2. Бег по залу в среднем темпе и выполнении упражнений по сигналу.</p> <p>3. Ходьба на восстановление дыхания</p> <p>4. Перестроение в 2 колонны(дистанция 2 шага, интервал 5 шагов).</p> <p>5. ОРУ в 2 шеренгах (повернуть учеников лицом друг к другу)</p> <p>1 И.п. – основная стойка руки в замок –вращение кистями вправо и влево, волна руками.</p> <p>2.И.п.-основная стойка, правая рука вверх. 1,2 –рывки руками правая вверх, 3,4 – левая.</p> <p>3. И.п.-основная стойка, руки вверх. 1-8 -вращение прямых рук вперед, 1-8 назад.</p> <p>4.И.п. – основная стойка, руки внизу. 1-7- наклон вперед. 8- И.п.</p> <p>5. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе 1-4 -вращение туловища вправо. 5-8 – влево</p> <p>6. И.п.- широкая стойка ноги врозь. 1-3 – выпад правой ногой. 4-И.п. 5-7 – выпад левой. 8-И.п.</p> <p>7. И.п. – основная стойка руки согнуты в локтях. 1-3 – прыжок на двух ногах на месте 4- поворот на 360 градусов</p> <p>6. Ходьба на месте, для восстановления дыхания</p>	<p>Выполняют упражнения с сохранением дистанции, с максимальной амплитудой движения. Дыхание произвольное.</p> <p>Упражнение выполняют в ходьбе по кругу .</p> <p>Переход на медленный бег по сигналу смена деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег – остановка прыжком-2-3 раза;</li> <li>- бег –«змейкой» приставными шагами.</li> <li>- бег – спиной назад</li> <li>- бег- прыжки подскоками правой на левую ногу</li> </ul> <p>С переходом на ходьбу. Дети на лицевой линии перестраиваются в 2 колонны (ОРУ)</p> <p>Руки держать прямыми</p> <p>Руки держать прямыми, выполнять упражнение с большой амплитудой</p> <p>Ноги не сгибать, стараться коснуться руками пола</p> <p>Ноги не сгибать, выполнять упражнение с большой амплитудой</p> <p>Держать спину прямо, ногу сзади стоящей ноги не сгибать.</p> <p>Выполнять толчок ногами с двух ног, приземляться на две ноги</p>	<p><b>Умение</b> распознавать и называть двигательное действие (П).</p> <p><b>Умение</b> выполнять упражнения на укрепление осанки (Р)</p> <p><b>Формирование</b> бережного отношения к своему здоровью (Л);</p> <p><b>Формирование</b> бережного отношения к своему здоровью (Л);</p> <p><b>Умение</b> установить роль разминки при подготовке работы с мячом (Л)</p> <p><b>Умение</b> выполнять команды учителя, контролировать свои действия (Р)</p> <p><b>Умение</b> запоминать упражнения речевой контроль (П)</p> <p><b>Умение</b> взаимодействовать при проведении разминки, как со сверстниками при работе, так и с учителем(П).</p>
--	---	--

	восстановления дыхания		
--	------------------------	--	--

- Совершенствование техники передачи двумя руками от груди в парах:(10минут)  
Обратить внимание на работу рук, согласование работы рук и ног.

- Игра «20 передач» (по команде учителя ученики выполняют 20 передач друг другу. Кто выполняет быстрее тот поднимает мяч вверх. Выигрывает пара которая сделает передачи быстрее.

Совершенствование техники ведения мяча: (10 минут)  
Обратить внимание на кисть руки, при ведении мяч выше пояса не поднимать

1. Ведение мяча правой рукой с максимальной скоростью., передача мяча от груди двумя руками.  
Обратить внимание на высоту отскока мяча, положение ведущей руки на мяче, передачей мяча точно на грудь партнеру.  
(Тоже задание выполняется левой рукой)

2. Ведение мяча правой левой рукой, выполняя челночный бег.(4 X 9 м).  
Обратить внимание на технику выполнения ведения мяча в беге.  
(повторить 2 раза)- выявить самых быстрых (соревнование во второй попытке).

4. Игра «10 передач».  
Играют 2 команды. Игра ведется по правилам игры баскетбол. Одна команда передает между собой мяч, стараясь сделать 10 передач. Задача другой команды перехватить мяч и тоже сделать 10 передач. Команда, которая сделает 10 передач, получает 1 очко.

Закрепление знаний по двигательным действиям. Дети выполняют передачу обращая внимание на технику выполнения передачи, соблюдать технику безопасности

Закрепление знаний по двигательным действиям.

Дети выполняют ведение мяча с максимальной (индивидуальной) скоростью оббегая своего партнера.

По технике безопасности: не отвлекаться следить за партнером.

Задание выполняется до партнера и обратно к боковой линии волейбольной площадки.  
Соблюдать технику безопасности.

Занимающиеся разбиваются на 4 команды  
По сигналу учителя смена команд.

Во время игры учитель и ученики обсуждают различные ситуации, что позволяет ребятам лучше узнать игру.

**Умение** осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме (П).

**Умение** контролировать свои действия, ориентируясь на показ движений учителем (Р).

**Умение** организовать деятельность в паре (Р);

**Умение** проявлять дисциплинированность (Л)

**Умение** выдвигать предложения, согласовывать, принимать коллективное решение (К).

**Умение** активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания (Л, К)

**Умение** самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению (Л, К)

**Умение** планировать, контролировать, оценивать деятельность (Р).

**Умение** самостоятельно организовывать свою деятельность (Л)

Рефлексия (5 минут)	1..Подведение итогов 2.Оценивание 3.- Домашнее задание (собственно силовые упражнения - сгибание рук в упоре лежа; - Поднимание туловища из положения лежа	1.Построение в шеренгу 2.Упражнение на внимание 3.Краткий анализ прошедшего занятия.	<b>Умение</b> дать самооценку собственной деятельности (Л)  <b>Умение</b> применять полученные знания в организации и проведения досуга (Р) <b>Умение</b> осознавать важности решения поставленной цели, достижения результата (Л)
---------------------	---	--	---

### Самоанализ урока

Вид урока: урок по баскетболу.

Тип урока в зависимости от решаемых задач: урок с образовательно - тренировочной направленностью (совершенствования. закрепления).

Средствами решения образовательной задачи являются:

- подготовительные и специальные упражнения с мячами;

( подготовительные и специальные упражнения с мячами учителем подобраны с учетом темы, задач, направлены на решение проблемы, развитию физических качеств и физической подготовленности учащихся).

Средствами решения воспитательной задачи являются:

- использование заданий по взаимодействию игроков в парах (передаче мяча от груди двумя руками), игре, игровых ситуаций, при выполнении этих заданий формировались морально- волевые и коммуникативные качества (коллективизм, настойчивость, взаимовыручка, воля, смелость, дисциплинированность)

- использование метода динамических усилий и игрового метода;

( прослеживается на протяжении всего урока)

- оценивание и взаимооценивание деятельности на каждом этапе работы

(организационный момент, разминка, подготовительный, основной, заключительный этап

- решение проблемы (проблема решена с помощью вопросов и ответов, выполнению заданий, демонстрации упражнений, устранению ошибок, сравнению, самооценки и взаимооценки учащимися );

Средствами решения оздоровительной задачи являются:

-оптимальный уровень нагрузки (нагрузка соответствовала возрасту)

Использовались дифференцированные задания-были предложены разноуровневые задания для подготовительной группы.

- эмоциональный фон занятия соответствовал уроку и способствовал активному включению к выполнению задания;
- активный отдых сочетался с пассивным;
- сочетание познавательной и двигательной активности.

Содержание урока подчинено достижению следующих результатов:

- расширение двигательного опыта учащихся для развития продуктивного мышления;
- выполнение программных требований;
- обеспечение двигательного режима
- установление логической связи между развитием двигательных и психических способностей человека.

Структура урока:

Организационный момент: мотивация деятельности учащихся достигнута путем четкой логической связи темы, цели и задач урока, содержанием проблемы данного возраста.

Средства: словесный метод (диалог).



Результат: восприятие и осознание учебных задач.

Психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока: Подготовка организма к выполнению технических действий с мячом, активизация психических процессов достигнута с подготовительных и специальных упражнений с баскетбольными мячами. Был обеспечен плавный переход от подготовительной части урока к основной. Результат- качественное выполнение, готовность организма к выполнению основной части урока.

Игровой и соревновательный методы способствовали повышению эмоционального фона урока. Результат: самооценка при выполнении подготовительных и специальных упражнений с баскетбольными мячами.

Переход от работы к более сложным упражнениям способствует ощущению дифференцировке мышечных усилий, это прослеживается и в подготовительной части (от упражнений в движении к беговым упражнениям) и в основной (от подготовительных упражнений и контрольным, затем к игре).

Игра способствовали лучшему освоению двигательных действий: передачам и ведению мяча, благоприятно влияли на эмоциональный настрой урока; формировались морально-волевые, нравственные, коммуникативные качества.

Результат: Самооценка себя и товарищей по работе в команде, умению выполнять правильно технические и тактические действия на каждом этапе урока.

Игра 10 передач способствовала повышению уровня технико-тактического взаимодействия игроков.

На каждом этапе урока ставилась частная задача, формировались универсально учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные, личностные)

Решение проблемы: найти свой вариант решения проблемы помогли опора на предшествующий опыт, активность учащихся и четкое выполнение заданий на всех этапах урока.

Подведение итогов урока: анализ деятельности производился с помощью оценивания каждого этапа урока и выставления отметки за урок.

Результат: решение проблемы.

### Список литературы

1. А.А. Бишаева. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования.– 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.

2. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений. – 10-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.

3. В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений.– 5-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 237 с.

4. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физической культуры и спорта.– 10-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480с.

Интернет – ресурсы:

1. [metod.kopilka](http://metod.kopilka)
2. видеоуроки