

# Проект урока по физической культуре в 11 классе

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



# 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:** 45 мин.

**Инвентарь:** 6 баскетбольных стоек,  
15 баскетбольных мячей.

# Этапы урока

1. Оргмомент

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 5x5

4. Заключительная часть

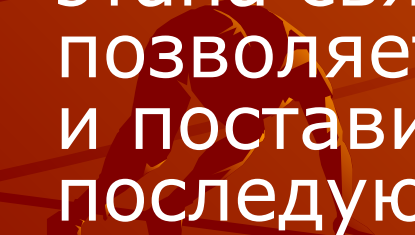
# Результативность

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

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.

# 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.





# 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**

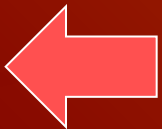
Взаимодействие с центровым, располагающимся перед линией штрафного броска.

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

