

## План - конспект урока по физической культуре

**Учитель** Дегтярев Алексей Сергеевич

**Предмет** физическая культура

**Класс** 5В

**Тема урока:** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тип урока:** совершенствование.

**Цель:** Совершенствовать технику приемов баскетбола.

**Задачи урока:**

1. Совершенствовать технику ведения мяча с изменением высоты отскока и направления.
2. Совершенствовать технику передачи мяча в движении.
3. Развивать координационные способности.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** баскетбольные мячи, фишки, свисток, ноутбук, проектор, экран.

### Пояснительная записка

Исходя из требований, предъявляемых к профессиональной деятельности учителя и заложенных в ФГОС, основанных на деятельностном подходе к образовательному процессу, предлагаю проект урока по предмету «физическая культура» с использованием имитационных и подвижных игр по теме «Комплексное развитие двигательных качеств» для учащихся 5 класса. Данный урок является 5-ым в разделе «Спортивные игры – баскетбол». Тема и поставленные цели соответствуют требованиям образовательной программы («Физическая культура», В.И Лях, М.Я Виленский, М: Просвещение, 2021г.). Выбранная технология соответствует требованиям образовательной программы и возрастным особенностям учащихся.

Исходя из поставленных целей, определен тип урока - совершенствование, форма урока - игра. Еще в детстве человеческий организм проходит самую активную стадию своего развития. Детям нравятся игры, занятия физкультурой и спортом, и, конечно же, они любят играть. Известный немецкий философ Ханс Георг Гадамер говорил: «Игра привлекает игрока, вовлекает его и держит». Специально подобранные игры с мячом, выполняемые в группах, командах, создают неограниченные возможности для развития, прежде всего, координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий).

Данный урок разработан для учащихся 5 класса разного уровня подготовки, физического развития, темперамента, характера. При подготовке урока учтены временно освобождённые от занятий дети. Они могут быть помощниками учителя. Для проведения урока класс делится на две группы по половому признаку: мальчики и девочки, по правилам проведения соревнований по баскетболу и для наиболее комфортного выполнения игровых заданий.

При проведении урока задействованы основные формы учебной деятельности: групповая, коллективная. Используются следующие методы: словесный, наглядный, игровой, соревновательный. Урок нацелен на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов, проверку теоретических знаний и двигательных качеств учащихся.

Формы контроля: наблюдение, самоконтроль, оперативный контроль. Учителю отведена роль тренера-инструктора. Он проводит инструктаж, следит за ходом игры, ведет учет достижений на уроке вместе с помощниками (освобожденными детьми).

Для решения профессиональной задачи учитель совершает следующие действия:

1. разрабатывает модель учебного занятия;
2. готовит средства обучения;
3. продумывает создание соревновательной мотивации между группами и учениками;
4. продумывает использование эффективных методов;
5. распределяет роли участников игры, в том числе учителя;
6. продумывает формы контроля: самоконтроль, взаимоконтроль и рефлексию.

Урок построен с учётом системно – деятельностного подхода к обучению. Все этапы урока – это единое целое, где каждый последующий вид работы логически вытекает из предыдущего с нарастанием нагрузки от этапа к этапу и снижением её к концу урока. С целью активизации познавательной деятельности используется слайдовая презентация.

Материал урока отбирается с учетом поставленных целей, выполнение которых осуществляется на каждом этапе урока. Считаю, что цели соответствуют программным требованиям, содержанию материала, возрастным особенностям данной категории обучающихся, необходимому их уровню знаний и умений.

Структура урока отвечает дидактическим целям урока. При подготовке данного урока упор делается на игровые и здоровьесберегающие технологии. Также на протяжении урока используются методы стимулирования и мотивации. Мотивация - один из важных моментов в организации урока. Полагаю, что имитационная игра как нельзя лучше способствует этому.

**Подготовительный этап** проводится с целью организации учащихся, функциональной подготовки организма к нагрузкам в основной части.

**Организационный момент** урока направлен на положительный психологический настрой для создания рабочей обстановки. Доброжелательная атмосфера, высокая работоспособность учащихся должна обеспечиваться за счет дифференцированного подхода (деление на группы по половому признаку (мальчики и девочки); установки в начале урока на конечный результат; разнообразных видов деятельности; использования игры. Победит команда, которая наберет большее количество очков. Учитель выступает в роли тренера и инструктора. Выбранная форма урока способствует общему развитию личности каждого ребенка и коллектива в целом.

**Актуализация знаний** проводится с целью получения представлений о качестве усвоенного материала. Учащиеся выступают в роли юных чемпионов, им предстоит подготовиться к соревнованиям по баскетболу, от них требуется внимание, ловкость, сплоченность.

Проверяется теоретический материал с целью расширения кругозора и эрудиции учащихся. Проверка его проходит в виде викторины с использованием карточек и презентации.

**Разминка.** Мною взяты упражнения на коррекцию осанки и стопы, координацию, дыхательные упражнения, с целью решения оздоровительных задач. При выполнении данного задания формируются метапредметные и предметные УУД.

**Основной этап** - это игры с мячом. В играх с мячом совершенствуются навыки большинства основных видов движений.

**Мотивация** - один из важных моментов в организации урока. Полагаю, что имитационные и подвижные игры как нельзя лучше способствуют этому.

Игры с мячом подобраны так, что они содействуют быстрому формированию навыков владения мячом, обеспечивают высокую двигательную активность детей. Они доступны, эмоциональны и привлекательны для детей, а также содействуют их всестороннему двигательному развитию. Игра помогает детям ощутить единение с другими, дать понять, что ребенок не одинок. С помощью игры можно помочь ребенку понять, что он сам может быть успешным. Активное участие в них предусматривается четкостью в организации, грамотным инструктажем, а также игровой формой проведения, основанной на соревновательной мотивации. На этом этапе формируются личностные, предметные, коммуникативные УУД.

**Заключительный этап** включает выявление уровня усвоенного материала, подведение итогов и рефлексию. При подведении итогов отмечается продуктивность работы, награждаются победители. Формируются метапредметные (регулятивные, коммуникативные) УУД и личностные.

**Домашнее задание.** На данном этапе проводится инструктаж по выполнению домашнего задания. Формируются метапредметные (регулятивные) и личностные УУД.

Проанализировав каждый этап урока, можно выделить те универсальные учебные действия (личностные и метапредметные), которые формируются при организации деятельности учащихся на данном уроке, а также те методы, приёмы, средства обучения, формы организации деятельности учащихся, которые способствуют формированию УУД. Самооценка учащихся, их удовлетворение собственной деятельностью, отсутствие ощущения усталости у детей и педагога дают основание полагать, что цель урока достигнута.

**Для реализации поставлены следующие цели урока:**

**обучающие:**

- проверить теоретические знания учащихся;
- формировать у учащихся координационные способности;
- проверить умение выполнять разные по характеру упражнения и игровые задания.

**развивающие:**

- комплексно развивать координацию, ловкость, скорость, выносливость;
- развивать творческий подход к выполнению упражнений.

**воспитательные:**

- воспитывать чувство взаимовыручки и коллективизма.

**оздоровительные:**

- содействовать достижению гармоничности в физическом развитии;
- содействовать формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.

**игровые:**

учащиеся должны

- правильно выполнять игровые действия;
- сплотиться в одну команду.

**Планируемые образовательные результаты**

**Предметные УУД:** овладение системой знаний о правилах игры в баскетбол, освоение умений выполнять выученные ранее упражнения.

**Метапредметные УУД:** умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; научатся владеть основами самоконтроля, самооценки;

**Регулятивные УУД:** владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время игровой и соревновательной деятельности;

**Коммуникативные УУД:** владение умением отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.

**Личностные УУД:** формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку.

**Продолжительность урока:** 45 минут.

**Место занятия:** спортивный зал.

**Тип урока:** совершенствование

**Форма урока:** урок-игра.

**Межпредметные связи:** окружающий мир.

**Формы организации работы учащихся:** фронтальная, групповая, дифференцированная, индивидуальная.

**Методы и приемы:** словесный, наглядный, наблюдение, практический.

**Методы и формы контроля:** наблюдение, самооценка, оперативный контроль, рефлексия.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, обручи, конусы, маленькие пластмассовые мячи, манишки двух цветов, слайдовая презентация карточки с жестами судьи.

**Организация урока.**

Класс делится на 2 команды: мальчики и девочки.

Учащиеся выступают в роли юных спортсменов. Им предстоит показать свои знания и умения в разных видах двигательной активности.

Учитель в роли тренера-инструктора.

В процессе урока ученики получают медали. Медали выдаются за правильный ответ на вопрос, правильное выполнение техники элементов двигательных действий.

Часть урока	Частные задачи к конкретным упражнениям	Содержание этапа	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 10 мин.	Организовать начальную организацию учащихся. Создать целевую установку на достижение конкретных результатов для решения поставленных на уроке задач.	1. Построение. Приветствие . Сообщение задач урока.	1 мин.	Построение в одну шеренгу. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!». Обратить внимание на внешний вид, спросить о состоянии здоровья .
	Организовать учащихся для просмотра ЭУМП	2. Просмотр электронного пособия «Передвижения приставным шагом».	1 мин.	
		3. Ходьба.	20 м	«Направо! В обход налево шагом марш!» Бег в равномерном темпе, дистанция два беговых шага. Передвижение выполняется на перед ней части стопы, на постоянно согнутых
		4. Бег: - равномерный; - передвижение приставным шагом правым боком:	3 мин.	

Способствовать совершенствованию техники передвижения в защитной стойке.

Содействовать восстановлению ритма дыхания до равномерного.

Организовать класс для проведения разминки.

Подготовить мышцы, связки, суставы рук и плечевого пояса к работе с мячом (упр.1,2,3,4)

Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу (упр.5-7)

- передвижение приставным шагом левым боком;
- передвижение приставным шагом в коридоре с касанием линии площадки лицом к щиту;
- передвижение приставным шагом в коридоре спиной к щиту;

5. Упражнения на восстановления дыхания в движении.  
6. Перестроение.

### 7. ОРУ с баскетбольными мячами:

I. И.П.- мяч между стоп

Упр. для пальцев рук

- согревание;
- растирание;
- руки в замок, вращение в лучезапястных суставах;
- руки в «замок», волнообразные движения.

II. И.П. - стойка мяч перед грудью

- 1 - наклон головы вперед; 2 - и.п.;
- 3 - наклон головы назад; 4 - и.п.
- 5- поворот головы налево; 6 - и.п.
- 7 - поворот головы направо. 8 — и.п.

III. И.П. - руки к плечам

- 1-4 - круговые вращения вперед;
- 5-8 - круговые вращения назад

IV. И.П. - стойка мяч в руках

- 1-8 - 4 вращения мяча вокруг шеи влево;
- 9-6 - тоже вправо.

V. И.П. - стойка мяч на уровне пояса

- 1-8 - 4 вращения мяча вокруг туловища влево;

ногах, мягкими «кошачьими шагами, без подпрыгивания, туловище



слегка наклонено вперед. Руки располагаются в соответствии с разновидностью изучаемого приема (против ведения, против броска).

30 сек.

1-2 руки вверх –вдох.  
3-4 опуститься, руки вниз – выдох.  
Перестроение через центр в колонну по три. Дистанция, интервал 2 м.

1 мин.

Форма организации – фронтальная, способ выполнения – раздельный, прием – «зеркальный».  
Увеличивать амплитуду движения.

4 раза

Следить за осанкой, увеличивать амплитуду движения в шейном отделе позвоночника.

4 раза

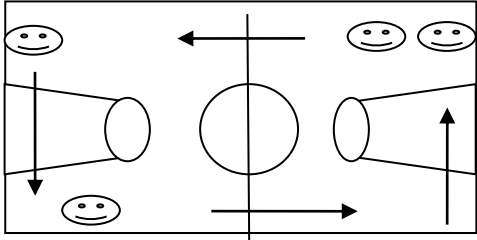
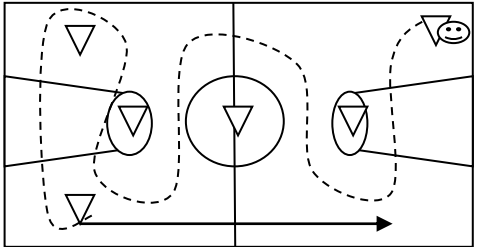
Следить за осанкой, увеличивать амплитуду движения.

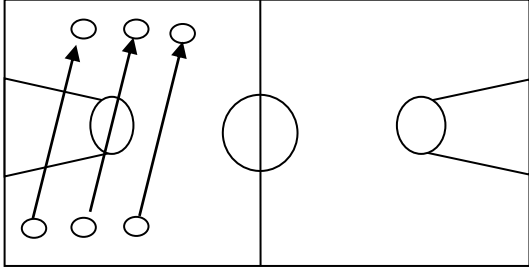
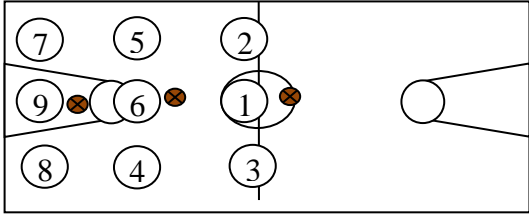
4 раза

Следить за точностью вращений вокруг шеи.

4 раза

Следить за точностью вращений вокруг туловища.

		<p>9-16 - 4 вращения мяча вправо.          VI. И.П.- стойка мяч в руках          1-8 - 4 вращения мяча вокруг колен влево;          9-16 - 4 вращения мяча вокруг колен вправо.          VII. И.П. - стойка игрока          1-8 - ведение мяча на месте левой рукой;          9-16 - ведение мяча на месте правой рукой.          VIII. – стойка игрока          1-8 - ведение мяча на месте со средним отскоком;          9-16 - ведение мяча на месте с низким отскоком;          17-24- ведение мяча на месте со средним отскоком;          25-32- ведение мяча на месте с высоким отскоком.          8. Перестроение.</p>	<p>4 раза  2 раз  2 раза</p>	<p>Следить за точностью вращений вокруг колен.  Для ведения правой рукой - правая нога сзади, для ведения левой - левая нога сзади. Спина немного округлена. Обратить внимание учащихся на стойку игрока, на работу рук.  «Направо! Налево в колонну по одному шагом марш!»</p>
<p>Основная часть 25-27 мин.</p>	<p>Совершенствовать технику ведения мяча с изменением высоты отскока и направления.</p>	<p><b>9. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления:</b>          а) ведение мяча в заданном ритме отскока:          *боковая линия - высокий отскок с ускорением;          *лицевая линия – средний отскок;          *боковая линия – низкий отскок с минимальной скоростью;          *лицевая линия – средний отскок.           б) ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.</p>	<p>7 мин.  3 серии        3 серии</p>	 <p>При ведении мяча со сниженным отскоком обратить внимание на достаточное сгибание ног и посыл мяча мягким движением кисти.</p> 

	<p>Совершенствовать технику передачи мяча в парах в движении.</p> <p>Организовать учащихся для просмотра ЭУМП.</p> <p>Совершенствовать технику передачи мяча в тройках со сменой мест.</p> <p>Совершенствовать технику</p>	<p>в) челночный бег с ведением мяча.</p> <p>10. Перестроение.</p> <p><b>11. Передача мяча в движении:</b></p> <p>а) передача мяча в парах в движении</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча от груди;</li> <li>- передача мяча от груди с отскоком.</li> </ul> <p>10. Просмотр электронного пособия «Передача мяча в тройках со сменой мест».</p> <p>б) передача мяча от груди в тройках со сменой мест</p> <p><b>13. Учебная игра.</b></p>	<p>2 серии</p> <p>7 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>10-12 мин.</p>	<p>Ведения мяча вокруг фишек с низким отскоком, между фишками средний отскок, по прямой ведение с ускорением с высоким отскоком . «Через центр в колонну по два марш!»</p> <p>Игрок первой шеренги передает мяч бегущему игроку второй шеренги. Расстояние 3-4 м. Отметить лучших. Посмотреть лучшее выполнение упражнения.</p>   <p>Игрок, передающий мяч забегает с продвижением вперед за спину игрока, получившего мяч. Выполняется на расстоянии не менее 3-4 м. друг от друга. Игрок с мячом в руках выполняет два шага (на первый шаг ловит мяч, на второй шаг отдает). Применять в игре ведения мяча с</p>
--	--	---	--	---

	<p>приемов баскетбола.</p>	<p>14. Перестроение в колонну по одному.</p>	<p>изменением направления и передачи мяча от груди, с отскоком. Форма организации - игровая.</p> <p>Выполнение команд: «За направляющим налево в обход в колонну по одному шагом марш! Через центр в колонну по три». Дистанция, интервал 2 шага.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Заключительная часть 3-5 мин.</p>	<p>Содействовать осмыслению учащихя результатам своего труда.</p>	<p><b>15.Комплекс дыхательных упражнений:</b></p> <p>И.П.- стойка ноги врозь * вдох - руки вверх в стороны выдох – спереди надавить ладонями на нижние ребра; *вдох – руки вверх в стороны выдох – сзади надавить ладонями на нижние ребра; *вдох – наклон головы назад выдох – наклон головы вперед со звуком ж - ж - ж... *вдох – руки вверх в стороны выдох - притянуть руками грудь к коленям.</p> <p>16. Подведение итогов урока.</p>	<p>3 мин.</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>2 мин.</p> <p>Форма организации – фронтальная, способ выполнения – раздельный, прием – «зеркальный».</p> <p>Точно накладывать ладони на нижние ребра спереди. Точно накладывать ладони на нижние ребра сзади.</p> <p>Правильно произносить звук ж – ж – ж..</p> <p>Плотнее притягивать грудь к коленям.</p> <p>Отметить активное участие обучающихся. Домашнее задание: Повторить комплекс дыхательных упражнений.</p>



