

A stylized illustration of a basketball in shades of orange and red, with black outlines. It is positioned in the lower-left corner of the slide, partially overlapping a large, thick black curved line that sweeps across the top and left sides of the page. The background behind the ball and line is a pattern of small orange circles on a darker orange background.

*Урок физической культуры по теме  
«Круговая тренировка. Совершенствование  
элементов баскетбола».*

Выполнила  
учитель физической культуры  
МОУ «НОШ №23»  
пгт. Ярега  
Петровец Светлана Леонидовна



- **Тип урока** – учебно-тренировочный.
- **Форма организации** – урок с применением проблемного диалога.
- **Технология** – системно-деятельностный подход, технология оценивания, лично-ориентированный подход.
- **Цель урока** – создание условий для совершенствования элементов баскетбола.

## Планируемые результаты:

- **познавательные** – умение сравнивать, анализировать, делать выводы;
- **регулятивные** – умение самостоятельно ставить учебную задачу и сохранять её, планировать последовательно учебные действия и оценивать их по ранее выработанным критериям;
- **коммуникативные** – строить речевые высказывания, формулировать собственную точку зрения, договариваться, распределять функции и роли в видах деятельности;
- **личностные** – работать на улучшение собственного результата, владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений.



## Содержание и ход урока.

### Самоопределение к деятельности

- объявление;
- упражнения оздоровительной «су-джок» терапии;

• ???

(Смотри Приложение)

dreamstime



## Формулирование цели и темы урока.

### Цель:

- потренироваться, подготовиться к соревнованиям по мини-баскетболу;
- отобрать лучших игроков в команду.

*Создание условий для совершенствования элементов баскетбола.*

### Тема:

- повторить, закрепить ведение, передачи и броски в корзину мяча.

*«Совершенствование элементов баскетбола».*



# Планирование последовательных учебных действий.

## Этапы деятельности:

- разминка;
- круговая тренировка;
- игра.

## Критерии:

- знать и соблюдать ТБ на уроке;
- контролировать своё самочувствие;
- правильно выполнять все задания и упражнения;
- соблюдать правила игры.



## Актуализация знаний

### Разминка:

- ходьба с выполнением упражнений на осанку;
- бег с заданиями;
- комплекс подводящих упражнений с баскетбольными мячами

(Смотри Приложение)





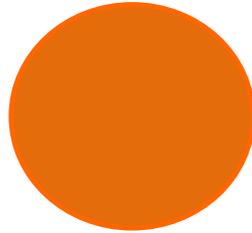
## **Круговая тренировка:**

- определение станций;
- объединение в группы по отличительным значкам и выбор капитана;
- постановка учебной задачи;
- выполнение заданий за определённое время;
- записывание результатов в «Оценочный лист»;
- из групп создаём две команды;
- баскетбольные эстафеты;
- подведение итогов (группы);
- выбор лучшего игрока.

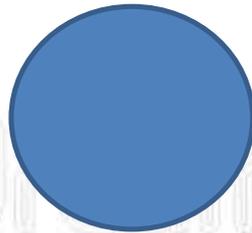
## **Подвижная игра**

Самостоятельная организация игры «Хвостики»

# Рефлексия и самооценка



хорошее настроение



не очень хорошее настроение

«Я выполнял задания...»

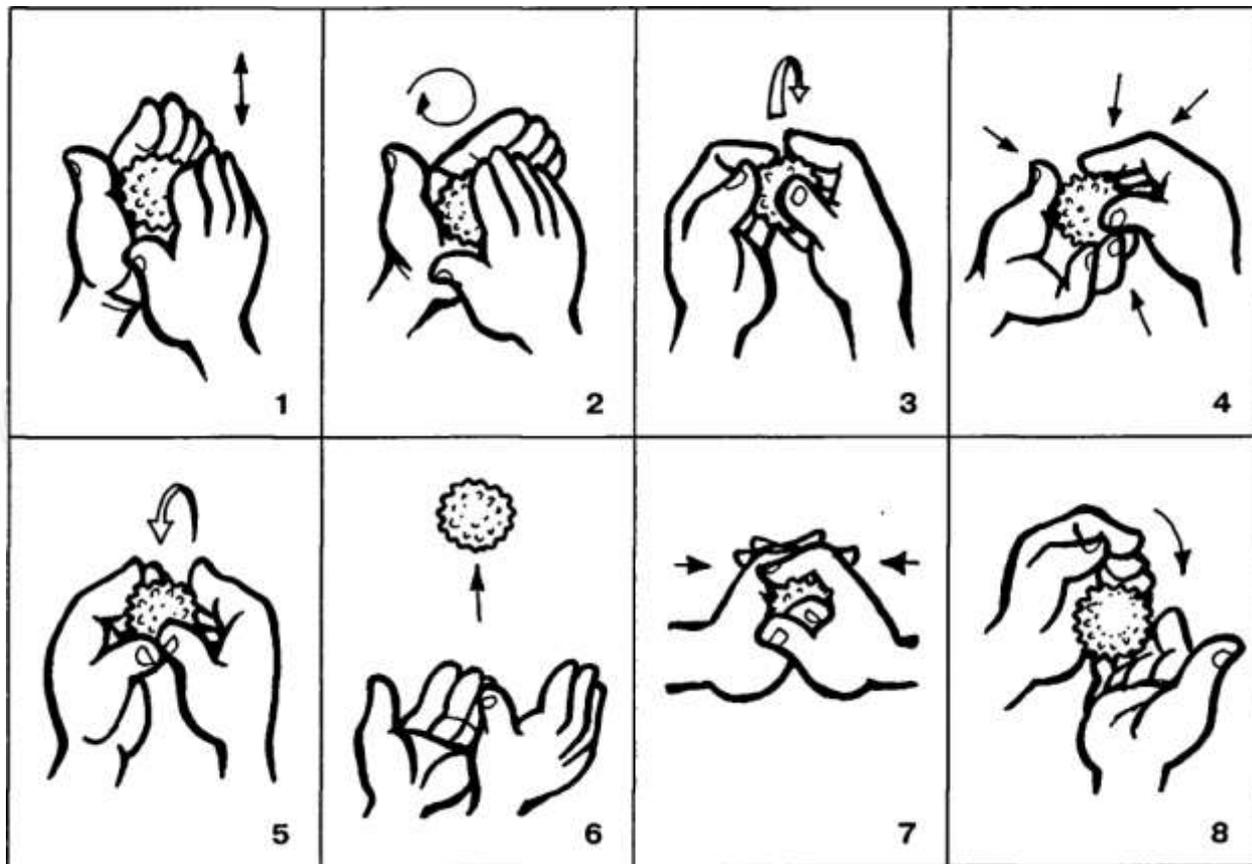
«Я смог...»

«Было трудно...»

«Теперь я могу...»

# Приложение

## Упражнения оздоровительной «су-джок» терапии:



# Приложение

ОБЪЯВЛЕНИЕ

20 ноября 2018г.

пройдут школьные соревнования

среди учащихся 4-х классов

по мини-баскетболу

"ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ".

Приглашаются команды и болельщики.

Спорт. комитет школы.



# Приложение

## Разминка:

Ходьба с выполнением упражнений на осанку:

- обычный шаг с сохранением правильной осанки;
- ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе);
- ходьба на носках (руки вверх, "в замке");
- «ходьба на пятках (руки за голову);
- ходьба на наружном крае стопы (руки на поясе).

Бег с заданиями:

- «змейкой»;
- с высоким подниманием бедра;
- с захлестывающим движением голени назад;
- спиной вперед;
- передвижение приставными шагами боком (правым, левым);
- с произвольным ускорением 3—5 м.

Комплекс подводящих упражнений с баскетбольными мячами.

- удары мяча одной рукой и ловля его двумя;
- удары мяча одной рукой и ловля его левой и наоборот;
- ведение на месте правой и левой рукой;
- ведение на месте поочередно;
- ведение мяча вокруг себя;
- ведение мяча, продвигаясь шагом;
- бросок мяча в корзину от



# Приложение

## Отличительные значки:



## Станции:

- упражнения для ОФП с медболами;
- ведение мяча правой/левой рукой за гимнастической скамьёй;
- передача мяча в парах двумя руками от груди;
- броски в кольцо с трёх точек и подбор;
- ведение мяча «змейкой» между конусами;
- передача мяча в круге одной рукой от плеча;
- баскетбольные эстафеты.

# Приложение

## Оценочный лист

Фамилия, имя	№1	№2	№3	№4	№5	№6	Баскетбольные эстафеты

От 1 до 5 баллов

