

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «АЛГОРИТМ УСПЕХА» БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

## **ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА** **ВНЕУРОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**в 10-11 классах с использованием здоровьесберегающих технологий**  
**в секции «Баскетбол»**  
**(классы с углубленным изучением иностранных языков)**



**Авторы разработки:**  
**Мережко Григорий Евгеньевич,**  
**учитель физической культуры**  
**ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»**  
**Мережко Евгений Иванович,**  
**учитель физической культуры**  
**ОГБОУ «Лицей №9» г. Белгорода**  
**Мережко Елена Григорьевна, методист**  
**ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

<b>ФИО учителя:</b>	Мережко Григорий Евгеньевич, Мережко Евгений Иванович
<b>Должность / звание:</b>	учитель физической культуры
<b>Класс:</b>	10-11 (углубленный английский язык)
<b>Дата:</b>	
<b>Место проведения:</b>	спортивный зал
<b>Тема урока / занятия:</b>	развитие специальных навыков управления мячом (передача мяча (от груди, от груди с ударом об пол, работа в парах, в тройках), упражнения с элементами баскетбола)
<b>Место и роль урока/занятия в изучаемой теме:</b>	внеурочная деятельность с использованием здоровьесберегающих технологий в секции «Баскетбол»; соотносится с учебным предметом «Физическая культура», с разделом «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.
<b>Направление воспитательной работы по программе воспитания:</b>	<p><i>модуль «Внеурочная деятельность»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• реализация воспитательного потенциала внеурочной деятельности в целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся осуществляется в рамках выбранных ими курсов, занятий (секция «Баскетбол» с использованием здоровьесберегающих технологий).</li> </ul>
<b>Предмет:</b>	физическая культура (баскетбол)
<b>Тип урока/занятия:</b>	внеурочное занятие
<b>Форма урока:</b>	комбинированный урок
<b>Форма контроля:</b>	игра «Баскетбол» - 1 период
<b>Продолжительность:</b>	40 мин
<b>Опорные понятия / термины:</b>	передача мяча (от груди, от груди с ударом об пол, одной рукой от плеча, из-за головы), ведение мяча правой и левой рукой, ведение приставным шагом; броски мяча, игра, работа в команде
<b>ТДЦ<sup>1</sup> урока / занятия:</b>	
<b><i>Образовательная:</i></b>	вовлечь школьников в спортивную игру «Баскетбол» с помощью здоровьесберегающих технологий; познакомить с основным комплексом упражнений; отработать основные упражнения, развивающие скорость, выносливость и координацию;

<sup>1</sup> ТДЦ – триединая дидактическая цель

<b><i>Развивающая:</i></b>	развивать скоростные и силовые способности, координацию движения и выносливость у школьников; повысить уровень физического развития обучающихся;
<b><i>Воспитательная:</i></b>	содействие активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры; воспитывать готовность к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; формировать чувство коллективизма, сопричастности и ответственности при достижении целей в процессе групповой работы; формировать культуру здорового образа жизни и эмоционального благополучия – развивать физические способности с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях; воспитать стремления к познанию себя, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.
<b>Планируемые результаты:</b>	
<i>Личностные достижения:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать чувство коллективизма, ответственности, сопереживания в команде;</li> <li>• мотивировать познавательную деятельность и формирование личностного смысла со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях,</li> <li>• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>• добросовестно выполнять поставленные тренером задачи.</li> </ul>	
<i>Метапредметные результаты:</i>	
<i>А. Познавательные УУД:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладеть двигательными действиями, активное их использование в самостоятельно организуемой деятельности, овладение способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;</li> </ul>	
<i>Б. Регулятивные УУД:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладевать способностью понимать учебную деятельность и стремиться ее выполнять;</li> <li>• уметь корректировать свои действия в ходе выбора, сформировывать способность правильного выбора способа передачи мяча, находить ошибки при выполнении, учебных заданий и пути их исправления;</li> </ul>	
<i>В. Коммуникативные УУД:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь выражать готовность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение, оценивать ситуацию и оперативно принимать решение;</li> </ul>	

### **Предметные результаты:**

- (связь с предметом «Физическая культура». Раздел «Спортивные игры. Баскетбол»)
  - знать историю и правила игры;
  - освоение технических элементов баскетбола в ситуациях, приближенных к игровым;
  - научиться организовывать и проводить самостоятельно, со сверстниками элементы игры, знать правила игры;
  - получать возможность оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; доброжелательно и уважительно объяснять ошибки способы их устранения; соблюдать требования безопасного поведения во время выполнения упражнений, игры; бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования техники безопасности.

### **Принципы здоровьесбережения на занятии:**

- учёт возрастно-половых особенностей обучающихся;
- учёт состояния здоровья детей данной группы;
- учёт индивидуальных психофизиологических особенностей детей;
- рациональная организация занятия;
- создание на занятии эмоционально благоприятной атмосферы;
- индивидуализация обучения;
- повышение мотивации к изучению учебного материала;
- использование наглядности в сочетании различных форм предоставления информации;
- активизация инициативы и самовыражения обучающихся;
- формирование адекватной самооценки;
- формирование положительной мотивации к учёбе.

### **Правила организации занятия на основе принципов здоровьесбережения:**

- правильная организация занятия;
- использование каналов восприятия;
- учёт зоны работоспособности учащихся;
- распределение интенсивности умственной деятельности;
- распределение интенсивности физической активности.

### **Приёмы здоровьесбережения на занятии:**

- подготовка спортивного зала к занятию;
- смена видов деятельности;

- несколько видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д.);
- чередование видов преподавания;
- правильное применение ТСО;
- наличие здоровьесберегающих вопросов в содержательной части занятия;
- наличие мотивации деятельности учащихся на занятии (внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревнование; внутренняя мотивация: стремление больше узнать, радость познания, интерес);
- благоприятный психологический климат на занятии, взаимоотношения учитель-ученик и ученик-ученик;
- наличие на занятии эмоциональных разрядок;
- плотность урока, т.е. количество времени на учебную работу (60–80% урока);
- спокойное, позитивное завершение занятия.

#### **Оборудование:**

- баскетбольные мячи, скакалки, свисток, музыкальный центр, ноутбук (видеоматериал)

#### **Ресурсы урока/занятия (в том числе и УМК):**

1. Технологическая карта (Приложение 1);
2. Основные игровые приемы в баскетболе: фотографии (Приложение 2);
3. Основные игровые приемы в баскетболе: схемы (Приложение 3);
4. Выдающиеся игроки Российской Федерации Баскетбола (Приложение 4);
5. Специальные упражнения и подвижные игры с элементами игры в баскетбол (Приложение 5);
6. Общеразвивающие упражнения (Приложение 6);
7. Игры с элементами баскетбола, формирующие двигательные умения и навыки при обучении игре в баскетбол (Приложение 7);
8. Рекомендуемые книги про баскетбол для дополнительного чтения (Приложение 8).

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

1. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Портнов Ю. М. и др. – Текст: непосредственный. – М.: Советский спорт, 2009. – 100 с.
2. Звягинцев, В. Баскетбол. Урок. Юноши. 10 класс. Развитие ловкости, быстроты, внимания в подвижных играх / В. Звягинцев. – Видео: электронный // YouTube: [Видеохостинг]. – 2020. – 12 янв. – URL:

- <https://yandex.ru/video/preview/5887513563019417211> (дата обращения: 24.08.2024).
3. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. – Текст: непосредственный. – М.: Эксмо; National Basketball Coaches Association (NBCA) [=Национальная ассоциация тренеров по баскетболу (NBCA)], 2017. 421 с.
  4. Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»: приказ № 1312 [утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 г. № 1312]. – URL: <https://www.garant.ru> (дата обращения: 27.08.2024). – Текст: электронный.
  5. Скиданова, И.Б. Игры с элементами баскетбола, формирующие двигательные умения и навыки при обучении игры в баскетбол / И.Б. Скиданова // Инфоурок [сайт]. – 2024. –11 февр. – URL: <https://infourok.ru> (дата обращения: 27.08.2024). – Текст: электронный
  6. Терещенко, Н. А., Полякова, С.С. Организация и проведение круговой тренировки на уроках физической культуры / Н.А. Тарашенко, С.С. Полякова // Вестник КАСУ. – 2011. –№ 1 – URL: <https://infourok.ru> (дата обращения: 27.08.2024). – Текст: электронный
  7. Федеральная рабочая программа воспитания. Пункт. 100 // Федеральная образовательная программа среднего общего образования [утвержден приказом Минпросвещения России № 371 от 18.05.2023 (рег. № 74228 от 12.07.2023)]. – URL: <https://static.edsoo.ru> (дата обращения: 27.08.2024). – Текст: электронный.
  8. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. [утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413: с изменениями № 1028 от 27.12.2023]. – URL: <https://fgos.ru> (дата обращения: 27.08.2024). – Текст: электронный.
  9. Яндекс: поисковый запрос раздела «Картинки» [сайт]. – URL: <https://yandex.ru/images/> (дата обращения: 27.08.2024). – Текст. Изображение: электронные.



Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия
		<ul style="list-style-type: none"> <li>улучшение координации;</li> <li>улучшение периферического зрения, что особенно полезно для детей;</li> <li>сжигание огромного количества энергии (примерно в 5 раз больше, чем при беге), что позволяет получить и поддерживать красивую фигуру;</li> <li>профилактика заболеваний суставов (благодаря броскам мяча, к примеру);</li> <li>благоприятное влияние на нервную систему.</li> </ul> <p>Развивает такие качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>помогает воспитать характер, учит работать в команде, быстро принимать решения;</li> <li>искать нестандартные решения;</li> <li>дисциплинирует, развивает чувство ответственности, повышает самооценку.</li> </ul> <p><u>Учитель:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>командная поддержка положительно сказывается на социальной адаптации;</li> <li>занятия положительно сказываются на физическом и интеллектуальном развитии. Дети, занятые в секциях показывают лучшие результаты в учебе и отличаются выносливостью и крепким иммунитетом.</li> </ul>	 <p>- «передача мяча двумя руками из-за головы»;</p> <p>- «ведение мяча правой и левой рукой».</p> <p><u>Ответы детей:</u>          Андрей Кириленко,          Сергей Белов,          Александр Белов,          Алексей Швед,          Андрей Воронцевич,          Виктор Хряпа,          Виталий Фридзон,          Тимофей Мозгов,          Сергей Моня,          Никита Курбанов,          Сергей Карасёв,          Дмитрий Хвостов,          Антон Панкрашов,          Егор Вяльцев и др.</p>	<p>Индивидуальная</p> <p>Фронтальная</p>	<p><u>Предметные:</u>          знание истории и правил игры; какие качества развивает эта игра; какую пользу оказывает игра на здоровье человека</p> <p><u>Коммуникативные:</u>          проявление готовности слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение</p> <p><u>Познавательные:</u>          овладение способностью оценивать свои знания, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами</p> <p><u>Личностные:</u>          развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях,</p>

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия
		<p>-Кого вы можете назвать из известных спортсменов-баскетболистов?          -Кто запомнил термины и команды на английском языке, названные на прошлом занятии?          Кто больше назовет?  <b>(Молодцы! Внимательные какие! Получаете бонусы!)</b></p>	<p><u>Ответы детей:</u>          -блок-шот,          -дриблинг,          -даггер,          -дроп-степ и др.</p>		
	<p>Построение в две шеренги          Выполняя упражнения, мы формируем качества, необходимые для игры в баскетбол.  <b>Чем полезен баскетбол</b>          Во время игры задействованы все группы мышц и разные органы, что заставляет организм работать слаженно и оперативно. Эта игра улучшает физические показатели и влияет на всестороннее развитие:          -улучшает работу опорно-двигательного аппарата; работают все группы мышц, особенно развиваются кисти рук, мышцы ног и спины;          -для дыхательной системы баскетбол также значим; он увеличивает объем легких;          -улучшает работу кровеносной системы;          -хорошо развиваются пищеварительные органы.          Все это оказывает</p>	<p>А теперь проведем разминку.          Построение для выполнения упражнений:  <b>-индивидуально</b>  <b>-start the exercise.</b>  <b>1.</b> И.п.- основная стойка, мяч в руках внизу.          1-2 – подняться на носки, руки вверх, прогнуться.          3-4 – И.п.  <b>2.</b> И.п.- стойка, ноги врозь, мяч внизу.          1. руки вверх          2. наклон влево          3. руки вверх          4. наклон вперед  <b>3.</b> И.п.- стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках.          1. поворот туловища влево, выпрямить руки          2. И.п.          3. поворот туловища вправо, выпрямить руки          4. И.п.  <b>4.</b> И.п.- основная стойка, мяч в согнутых руках.          1. присед, мяч вперед</p>	<p>Учащиеся выполняют разминку, а также специальные упражнения</p> 	<p>Фронтальная</p>	<p><u>Метапредметные:</u>          деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем.</p> <p><u>Регулятивные:</u>          овладевать способностью понимать учебную деятельность и стремиться ее выполнять.</p> <p><u>Личностные:</u>          добросовестно выполнять поставленные задачи.</p> <p><u>Коммуникативные:</u>          распределение функций</p>

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия
	<p>позитивное влияние на формирующийся организм ребенка, способствует укреплению его психического и физического здоровья.</p> <p><b>Развиваем качества:</b> сила, скорость, выносливость, интеллект.</p>	<p>2. И.п. 3. присед, мяч над головой 4. И.п. 5. И.п. – основная стойка. Вращение мяча вокруг шеи влево, вправо. 6. И.п. – стойка ноги врозь. Вращение мяча вокруг тела влево, вправо. 7. И.п. – стойка ноги врозь. Вращение мяча вокруг ног по восьмерке стоя на месте. 8. Подбрасывание мяча с хлопками и его ловля.</p> <p><u>Учитель:</u> <b>-the exercise is over.</b></p>		Индивидуальная	<p>обучающихся во время работы по местам занятий; взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.</p>
<p><b>Приём здоровьесбережения:</b> мотивация детей на совершенствование изученного материала и повышение интереса к нему.</p>					
<p><b>II.</b> <b>Основная часть</b></p> <p>1. Закрепление изученного учебного материала</p>	<p>Показ презентации. Приложение 4</p> 	<p>Вспомним технику выполнения приёмов в баскетболе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-индивидуальная работа;</li> <li>-работа в парах, тройках;</li> <li>-работа с мячом;</li> <li><b>-exercise with a ball;</b></li> <li><b>-start the exercise.</b></li> </ul> <p><u>Учитель:</u> -Молодцы! <b>-finish the exercise.</b></p> <p><u>Учитель:</u> -Давайте ещё раз назовём приёмы и специальные упражнения, которые вы выполняли.</p> <p><u>Ответы детей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «передача мяча от груди»;</li> <li>- «передача мяча от груди с ударом об пол»;</li> <li>- «передача мяча одной рукой от плеча»;</li> <li>- «передача мяча двумя</li> </ul>	<p>Выполняют команды.</p> 	Индивидуальная	<p><u>Коммуникативные:</u> выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение</p> <p><u>Предметные:</u> правильно передавать и ловить мяч, владеть мячом на месте и в движении.</p>

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия
		<p>руками из-за головы»; - «ведение мяча правой и левой рукой».</p> <p><u>Учитель:</u> -Кого вы можете назвать, кто выполняет лучше всех эти элементы в игре?</p> <p><u>Ответы детей:</u> -Андрей Кириленко, Сергей Белов, Александр Белов, Алексей Швед, Андрей Воронцевич, Виктор Хряпа, Виталий Фридзон, Тимофей Мозгов, Сергей Мона, Никита Курбанов, Сергей Карасёв, Дмитрий Хвостов, Антон Панкрашов, Егор Вяльцев, др.</p> <p><u>Оценка:</u> <b>Молодцы! Отлично!</b></p>		<p>Работа в парах</p> <p>Фронтальная</p>	<p><u>Познавательные:</u> овладение способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами</p> <p><u>Регулятивные:</u> овладевать способностью понимать учебную деятельность и стремиться ее выполнять</p>
<p><b>Приёмы здоровьесбережения:</b> концентрация внимания; индивидуализация обучения; активизация инициативы и самовыражения обучающихся; выработка внешней мотивации учащихся через похвалу и поддержку; наличие здоровьесберегающих вопросов.</p>					
<p>2. Новый материал</p>	<p>Показ презентации. Приложение 5</p>  <p>Переходим к подвижным играм с элементами игры в баскетбол.</p> <p>Отрабатываем передачи, ведение мяча правой и левой рукой и др.</p>	<p>Отработаем технику приемов игры в баскетбол:</p> <p><b>-работа в парах, -в тройках, -индивидуально.</b></p> <p><u>Учитель:</u> <b>-разделились на команды; -start the game.</b></p> <p><u>Учитель:</u> <b>-finish the game.</b></p> <p><u>Оценка:</u> <b>Молодцы! Отлично!</b></p>	<p>Выполняют команды.</p> 	<p>Работа в парах</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Групповая</p>	<p><u>Предметные:</u> получать возможность научиться оказывать сильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; соблюдать требования безопасного поведения во время выполнения упражнений, бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования техники безопасности.</p>

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия
<b>Приём здоровьесбережения:</b> мотивация детей на изучение нового материала и повышение интереса к изучаемому учебному материалу.					
<p>3. Совершенствование изученного материала</p>	<p>Польза баскетбола доказывалась многими десятилетиями. Это самая популярная игра для детей и взрослых во многих странах мира. Эта игра улучшает физические показатели и влияет на всестороннее развитие человека.</p> <p><b>Умственная деятельность</b> Воздействие игры в баскетбол на организм человека безгранично: -активное «ведение мяча» влияет также на умственную деятельность, что обеспечивает контроль и регуляцию активности всех органов; -зрительный анализатор работает в ускоренных условиях; ему нужно очень многое увидеть, оценить, послать сигналы в мозг, и все за ограниченное время. Это помогает увеличить чувствительность зрительного восприятия, усовершенствовать периферическое и глубинное зрение; -улучшается скорость двигательной реакции. Для умственного развития детей крайне важным оказывается влияние баскетбола на память, мышление и речевое развитие. Двигательные действия улучшают деятельность головного мозга. Во время</p>	<p>Напоминает правила и проводит игру.</p> <p><u>Учитель:</u> <b>-start the game.</b> -Используем в игре все элементы, которые мы изучили.  -Особое внимание уделить слаженной работе рук и ног во время ведения и передачи мяча; коллективным действиям во время игры в нападении и защите.  -Не забываем о правилах техники безопасности.  -Работаем в команде. А что развивает баскетбол у детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• коммуникабельность и умение находить общий язык со сверстниками;</li> <li>• гармоничную физическую форму;</li> <li>• глазомер, логическое мышление;</li> <li>• выносливость (матч длится около часа).</li> </ul> <p>Кроме того, игра обладает рядом других особенностей. Это:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отличная профилактика различных простудных и вирусных заболеваний;</li> <li>• эмоциональная и физическая разрядка;</li> <li>• формирование твердого</li> </ul>	<p>Участвуют в игре.</p>    	<p>Фронтальная</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Фронтальная</p>	<p><u>Метапредметные:</u> поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности; выполнение действий по инструкции.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> владение навыком оценивать ситуацию и оперативно принимать решение; формирование умения работать в группе; договариваться; контролировать действия партнёра.</p> <p><u>Предметные:</u> -правильно выполнять технические приёмы игры в баскетбол. Поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности.</p> <p><u>Регулятивные:</u> -воспринимать и сохранять учебную задачу, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.</p>

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия
	<p>активизации анализатора в кору поступает большое количество нервных импульсов, за счет чего повышается их тонус. Двигательный анализатор – это связующее звено в межанализаторных связях.</p> <p>Для хорошей умственной работоспособности необходимо правильное соотношение процессов возбуждения и торможения. Игра в баскетбол обеспечивает это соотношение.</p>	<p>характера; игрок старается добиваться целей и во время игры, и в повседневной жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• приобретение навыков построения отношений в коллективе, сотрудничества.</li> </ul> <p>Баскетбол – это хорошая возможность провести время, интересный и веселый спорт. Наиболее оптимальный возраст для начала занятий баскетболом – 8-9 лет. В этот период физическое и умственное развитие готово к такому виду спорта.</p> <p><b>- finish the game.</b> <b>Оценка: Молодцы! Отлично!</b></p>	 	Фронтальная	<p><u>Личностные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование чувств коллективизма, ответственности, сопереживания в команде;</li> <li>-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>-добросовестно выполнять поставленные задачи.</li> </ul>
<p><b>Приём здоровьесбережения:</b> выработка внешней мотивации через похвалу, поддержку; благоприятный психологический климат на занятии, взаимоотношения учитель-ученик и ученик-ученик.</p>					
<p><b>III.</b> <b>Заключительная часть</b></p> <p>1. Рефлексия.</p>	<p>Обобщить полученные на уроке сведения.</p> <p>Баскетбол широко применяются для физического развития детей школьного возраста, ведь в его основе лежат простые двигательные навыки: бег, прыжки, броски и передачи. Их легко освоить детям. Преимущества игры для детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• происходит развитие волевых качеств, самообладания, психики;</li> <li>• формируются устойчивая мотивация достижения успеха, коммуникабель-</li> </ul>	<p>-Чем мы сегодня занимались на занятии?</p> <p>-Какие упражнения или игра вам больше понравились?</p> <p>-От чего зависит успех команды в игре?</p> <p>-Какие качества нужны спортсмену в игре?</p> <p>-Назовите имена спортсменов, которые звучали на занятии.</p> <p>-Кто может больше назвать терминов на английском языке, используемых в баскетболе?</p> <p>Перед матчами профессио-</p>	<p><u>Ответы детей:</u></p> <p>Баскетбол – динамичная и увлекательная спортивная командная игра. Для людей, желающих приятно провести время, получить массу хороших впечатлений, и при этом укрепить своё здоровье, баскетбол является отличным выбором. Полезен он потому, что во время игры необходимо много и быстро бегать, прыгать, совершать броски мячом.</p> <p>Чтобы баскетбол приносил лишь пользу, необходимо придерживаться простых правил: -не стоит играть в баскетбол, если</p>	Фронтальная	<p><u>Личностные:</u></p> <p>понимают значение знаний для человека и принимают его.</p> <p>Владение знаниями о баскетболе, как о командной игре.</p> <p><u>Регулятивные:</u></p> <p>прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.</p>

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия
2. Итоги урока.	<p>ность и инициативность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>систематические занятия воспитывают самостоятельность, целеустремленность и настойчивость.</li> </ul> <p>Для детей, посещающих секции баскетбола, характерны такие черты характера: выдержка, сила воли, дисциплинированность, смелость, настойчивость, самообладание. Они умеют ценить время и правильно им распоряжаться.</p>	<p>нальные спортсмены вместе с тренером делают разбор сильных и слабых сторон команды противников. Рассматривается тактика, применяемая соперниками ранее.</p> <p>Составляются варианты использования сил команды для достижения победы.</p> <p><b>Оценка:</b> <b>-Отличная работа!</b> <b>Молодцы!</b></p> <p>На уроках вам пригодится всё, что мы сегодня закрепили, попробовали впервые.</p> <p>А теперь выполним наше любимое упражнение на восстановление дыхания, снятие психологического и физического напряжения.</p> <p>-Спасибо за работу! Желаю всем здоровья. До свидания.</p>	<p>ваш уровень физической подготовки слишком слаб; чрезмерные нагрузки, испытываемые во время игры, могут лишь навредить;</p> <p>-обязательно проведите перед игрой разминку тела, поскольку в баскетболе необходимо совершать множество резких и быстрых движений;</p> <p>-поскольку баскетбол – контактная игра, следует быть очень осторожным и внимательным; это позволит избежать лишних травм;</p> <p>-не стоит во время игры быть излишне грубым, чтобы не навредить другим игрокам.</p> <p><u>Ответы детей.</u></p> <p>Выполняют упражнения для снятия психологического и физического напряжения.</p> <p>Под музыкальное сопровождение уходят из зала.</p>	Фронтальная	<p><u>Метапредметные:</u> <i>познавательные:</i></p> <p>-овладение способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;</p> <p><i>коммуникативные:</i></p> <p>-умение выражать готовность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение;</p> <p><i>регулятивные:</i></p> <p>-овладевать способностью понимать учебную деятельность и стремиться ее выполнять.</p>
<b>Приём здоровьесбережения:</b> позитивное завершение занятия.					

## Приложение 2

### Основные игровые приемы в баскетболе (фотографии) [8]



«передача мяча от груди»



«передача мяча от груди  
с ударом об пол»



«ведение мяча»



«передача мяча одной рукой  
от плеча»

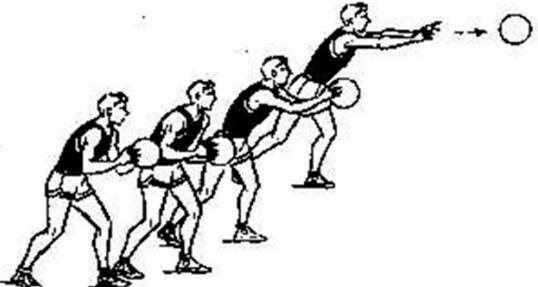
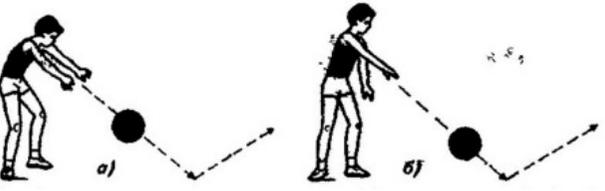
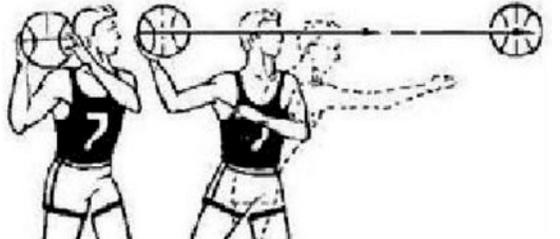
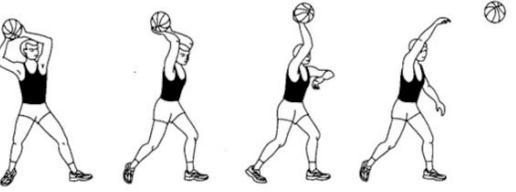
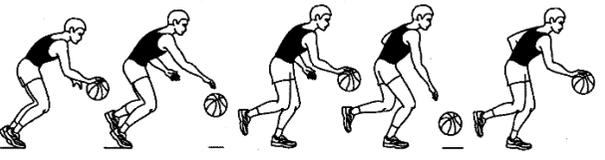
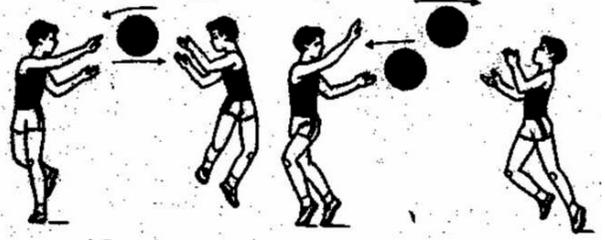


«передача мяча двумя руками  
из-за головы»



«.....?.....»

Приложение 3  
 Основные игровые приемы в баскетболе (схемы) [8]

		
<p>«передача мяча от груди»</p>	<p>«передача мяча от груди с ударом об пол»</p>	<p>«передача мяча одной рукой от плеча»</p>
		
<p>«передача мяча двумя руками из-за головы»</p>	<p>«ведение мяча правой и левой рукой»</p>	<p>«.....?.....»</p>

Приложение 4  
Выдающиеся игроки Российской Федерации Баскетбола [8]

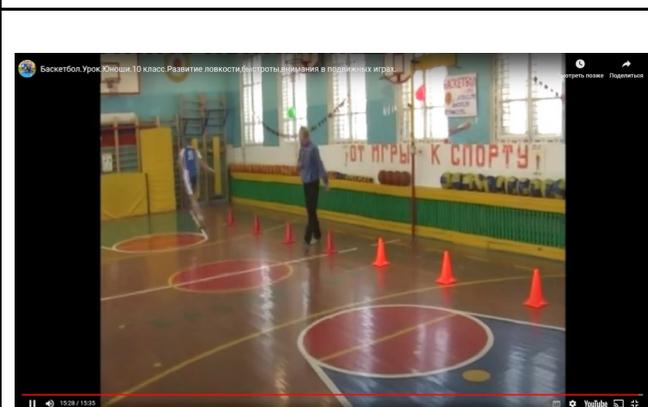


## **Среди выдающихся игроков Российской Федерации Баскетбола можно выделить следующих:**

1. **Сергей Белов** (1944-2013) был выдающимся российским баскетболистом, который оставил неизгладимый след в истории этого вида спорта. Родившись в деревне Нащекowo, он начал свою карьеру в 1964 году, выступая за свердловский «Уралмаш», а затем провел 12 лет в московском ЦСКА. За это время он одиннадцать раз становился чемпионом СССР, дважды выигрывал Кубок СССР и дважды побеждал в Евролиге (в 1969 и 1971 годах). После завершения игровой карьеры Белов успешно проявил себя в роли главного тренера, приведя московский ЦСКА к двум чемпионским титулам СССР (1982 и 1990) и работая с пермским «Урал Грейт», где он выиграл чемпионат России в 2001 и 2002 годах, Кубок России в 2004 году и чемпионат Североевропейской лиги в 2001 году. Его вклад в развитие баскетбола был признан на международном уровне. ФИБА назвала его лучшим игроком ФИБА за всю историю в 1991 году, а в 2007 году он был включен в Зал славы ФИБА. Также в 2007 году он был включен в команду ФИБА EuroStars за все время ее существования и в Зал славы ФИБА. В 2018 году он был назван одним из 101 величайшего игрока европейского баскетбола. Сергей Белов скончался 3 октября 2013 года в Перми, оставив после себя богатое наследие в мире баскетбола.
2. **Андрей Кириленко** - один из самых известных баскетболистов России. Начал карьеру в местном клубе «Спартак», затем перешел в NBA, где играл за «Юту Джайз» и «Бруклин Нетс». Рекордсмен сборной России по количеству набранных очков в одной игре - 31.
3. **Тимофей Мозгов** - еще один известный баскетболист России. Начал карьеру в «Химках», затем перешел в NBA, где играл за «Кливленд Кавальерс», «Денвер Наггетс» и «Лос-Анджелес Лейкерс». Двукратный чемпион мира по баскетболу среди молодежных команд, серебряный призер Олимпийских игр 2012 года.
4. **Сергей Карасев** – молодой и перспективный баскетболист, начавший карьеру в России и перешедший в NBA. Играл за «Триумф», ЦСКА, «Кливленд Кавальерс» и «Бруклин Нетс». Обладатель серебряной медали Чемпионата мира по баскетболу 2019 года в составе сборной России.
5. **Дмитрий Хвостов** – известный баскетболист, начавший карьеру в «Химках» и перешедший в «Локомотив-Кубань». Двукратный обладатель Кубка Европы по баскетболу, обладатель серебряной медали Чемпионата Европы по баскетболу 2007 года в составе сборной России.
6. **Виктор Хряпа** – легенда российского баскетбола, начавший карьеру в «ЦСКА» и перешедший в «Портленд Трэйл Блэйзерс». Двукратный чемпион Евролиги, серебряный и бронзовый призер Олимпийских игр. Завершил карьеру в «ЦСКА», став обладателем 14 титулов чемпиона России.
7. **Сергей Базаревич** – российский баскетболист и тренер, который выступал за сборную СССР и России, а также за различные клубы в Европе и США.
8. **Евгений Пашутин** – российский баскетболист и тренер, который выступал за сборную России и различные клубы в России и Европе.
9. **Сергей Панов** – российский баскетболист, который играл за сборную России и различные клубы в России и Европе.

## Приложение 5

### Специальные упражнения и подвижные игры с элементами игры в баскетбол [3]



## Приложение 6

### Общеразвивающие упражнения [7]

#### ОРУ<sup>2</sup> с баскетбольными мячами

1. И.п. - основная стойка, мяч в руках внизу.  
1-2 – подняться на носки, руки вверх, прогнуться.  
3-4 – И.п.
2. И.п. - стойка, ноги врозь, мяч внизу.
  1. руки вверх
  2. наклон влево
  3. руки вверх
  4. наклон вперед
3. И.п. - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках.
  1. поворот туловища влево, выпрямить руки
  2. И.п.
  3. поворот туловища вправо, выпрямить руки
  4. И.п.
4. И.п. - основная стойка, мяч в согнутых руках.
  1. присед, мяч вперед
  2. И.п.
  3. присед, мяч над головой
  4. И.п.
5. И.п. – основная стойка. Вращение мяча вокруг шеи влево, вправо.
6. И.п. – стойка ноги врозь. Вращение мяча вокруг тела влево, вправо.
7. И.п. – стойка ноги врозь. Вращение мяча вокруг ног по восьмерке стоя на месте.
8. Подбрасывание мяча с хлопками и его ловля.

#### ОРУ с баскетбольными мячами (5-11 классы)

1. Подбрасывание мяча над собой с хлопками.
2. Подбрасывание мяча над собой с поворотами на 180.
3. Перевод мяча вокруг туловища, головы - в разные стороны.
4. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях перевод мяча под коленями - восьмеркой.
5. Наклоны туловища вправо, влево, руки с мячом вытянуты над головой.
6. Наклоны туловища вниз с мячом в руках.
7. Вращение туловища вправо, влево на 4 счета, мяч в вытянутых руках
8. Приседания - мяч подбросили, присели-встали – поймали.
9. Броски мяча в парах из-за головы.

---

<sup>2</sup> ОРУ – общеразвивающие упражнения

## Комплекс скоростно-силовых упражнений

Упражнения выполняют в течение 30 секунд на количество раз.

Инвентарь: набивной мяч массой 1 кг, скакалка.

1. Наклоны. И.п.-ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках;  
1- наклониться, не сгибая коленей, коснуться мячом пола;  
2- и.п. В зависимости от возраста занимающихся упражнение можно выполнять с мячом 1, 2 и 3 кг.
2. Приседания. И.п.- о.с., мяч в согнутых руках перед грудью;  
1- присесть, выпрямляя руки;  
2- и.п.
3. Выпады. И.п.- положение выпада вперед, мяч в согнутых руках, скакалка, сложенная вдвое, лежит кольцом между ног;  
1- прыжком поменять положение ног;  
2-и.п. Этот цикл считать 1 раз.
4. Упор присев-упор лежа. И.п.- упор присев, мяч лежит сзади на полу у ног;  
1- переноса ноги через мяч, упор лежа;  
2- и.п. Считать количество упоров лежа.
5. Ловля мяча И.п.- о.с., мяч в руках;  
подбросив мяч вверх, сесть ноги врозь и поймать мяч, сидя на полу;  
подбросить мяч сидя и поймать стоя.
6. Поднимание туловища И.п.- лежа на полу на спине, мяч в руках за головой;  
1- сесть и, сделав наклон, достать мячом носки ног;  
2- и.п. Считать количество наклонов.
7. Прыжки в приседе. И.п.- присед, мяч в согнутых руках перед грудью, скакалка, сложенная вчетверо, сбоку около ног;  
прыжок в приседе в сторону через сложенную скакалку;  
и.п. прыжком. Считать количество прыжков в одну сторону.
8. Отжимания. И.п.- упор лежа мяч лежит на полу между рук, отжаться в и.п. Считать. Количество касаний мяча подборотком. Упражнения выполняют в парах, со взаимным подсчетом результатов и их записью, в хорошо проветриваемом помещении.

Отдых между упражнениями от 1 до 3 минут в зависимости от утомляемости.

## Приложение 7

### Игры с элементами баскетбола, формирующие двигательные умения и навыки при обучении игре в баскетбол [6]

В играх с мячом совершенствуются навыки большинства основных видов движений. Игры с мячом необходимо подбирать так, чтобы они содействовали быстрому формированию навыков владения мячом, обеспечивали высокую двигательную активность детей и были доступными, эмоциональными и привлекательными для детей, а также содействовали 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.

#### Подвижные игры с мячом.

##### **1. «Играй, играй, мяч не теряй»**

Задачи: учить детей слушать сигнал. Формировать умения управлять мячом.

Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. После сигнала передача все должны поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Выигрывают те дети, которые не получают штрафных очков. Вариант. После сигнала все игроки должны правильно показать технику удержания мяча или принять стойку баскетболиста.

##### **2. «Вызови по имени»**

Задачи: учить детей ловить мяч, умение согласовывать действия.

Дети делятся на команды и образуют круги. В центре круга – ребенок с мячом. После сигнала, он бросает мяч вверх и называет по имени того, кому предназначен мяч, тот должен успеть поймать мяч, не уронить его. После этого поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо. Выигрывает команда, меньше количество раз уронившая мяч.

#### Игры с передачей и ловлей мяча.

##### **3. «10 передач»**

Задачи: учить детей передавать – ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищем.

Дети становятся с парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить мяч. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

##### **4. «Мяч водящему»**

Задачи: учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Дети делятся на команды, образуя круги. В центре круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1-3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, быстрее и меньшее количество раз уронившая мяч.

##### **5. «Гонка мячей по кругу»**

Задачи: развивать быстроту в передаче мяча, умение сосредоточиться при выполнении задания. Воспитывать ответственность перед товарищами.

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размеров. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу, стараясь, чтоб один мяч догнал другой.

#### **6. «Поймай мяч»**

Задачи: учить детей передавать мяч одной рукой от плеча. Воспитывать умение прийти на помощь товарищу.

Дети делятся по трое. Двое друг против друга перебрасывают мяч. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

#### **7. «У кого меньше мячей»**

Задачи: учить детей передавать – ловить мяч, развивать умение ориентироваться по площадке.

Дети делятся на две равные команды. Площадка разделена сеткой. У каждого игрока мяч, по сигналу дети перебрасывают мячи на сторону противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

#### **Игры с ведением мяча.**

#### **8. «Мотоциклисты»**

Задачи: совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.

На площадке размечается дорога шириной 2-3 м. Все дети – мотоциклисты, они свободно ведут мяч. Педагог – регулировщик, с красным и зеленым флажком. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает – ведет мяч на месте. Когда зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки – провести мяч в движении. (Движение по улице проходит в одном направлении).

#### **9. «Скажи, какой цвет»**

Задачи: учить вести мяч правой и левой рукой, приучать детей видеть площадку.

Все дети свободно ведут мяч по площадке. У педагога флажки разных цветов. Ребенок, около которого останавливается педагог и показывает флажок какого-либо цвета, должен ведя мяч на месте, сказать, какого цвета флажок показывает педагог. (педагог может показать палочки, а игрок должен сказать, сколько их).

#### **10. «Ловишки парами»**

Задачи: учить вести мяч бегом. Воспитывать честность, справедливость в игре.

Дети делятся по двое, каждый из них имеет мяч. Один ребенок в паре – водящий, его цель - ведя мяч, коснуться рукой товарища по паре. Если ему это удастся, другой ребенок становится водящим, а бывший свободно ведет мяч.

#### **11. «Ловишки с мячом»**

Задачи: учить детей вести мяч в правильной стойке правой рукой бегом, менять направление и скорость передвижения.

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, ведя мяч. Цель водящего – ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим.

## Игры с бросками мяча в корзину.

### **12. «Пять бросков»**

Задачи: учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений.

Дети располагаются возле корзин на расстоянии 1-2 м от корзины. Дети бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадает 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

### **13. «Метко в корзину»**

Задачи: учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину. Воспитывать ответственность и выдержку.

Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке, и становятся в середине ее на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч указанным способом, ловит и передает его следующему товарищу по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Вариант. Броски мяча в корзину без ведения мяча.

## Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.

### **14. «Мяч ловцу»**

Задачи: учить детей применять разученные действия с мячом, сочетать передачу, ловлю и ведение мяча. Способствовать воспитанию коллективизма, развитию совместных действий.

На площадке чертят 3 круга, один в другом: первый диаметром 1м, второй – 3м и третий 5 м. В первый круг становится ловец, второй круг свободен, в третий становятся защитники (4-6 человек). 2 команда – игроки поля. Игроки поля ведут мяч, стараясь передавать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Выигрывает та команда, которая большее количество раз перебросит мяч своему ловцу.

### **15. «Борьба за мяч»**

Задачи: учить использовать изученные приемы, развивать умение сочетать свои действия с действиями других игроков команды.

Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Выбирается капитан. Педагог в центре площадке подбрасывает мяч, а капитаны стараются его отбить своей команде. Игроки команды, овладевшие мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

### **16. «Мяч капитану»**

Задачи: учить применять в игре разнообразные движения с мячом. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать коллективизм.

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце площадке соперника. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

## Приложение 8

### Рекомендуемые книги про баскетбол для дополнительного чтения

Вот список профессиональных книг о баскетболе, рекомендованных главным тренером БК МГАФК:

1. **«Преимущества плеймейкера»** (авторы – Леонард Зайчковски, Дэниел Питерсон). Эта книга рекомендуется как тренерам, так и игрокам. Она помогает понять методы раскрытия индивидуальных способностей спортсмена, включая умение принимать решения и играть «за себя и за того парня».
2. **«Физическая подготовка баскетболистов»** (автор – Евгений Рафаилович Яхонтов). Это учебно-методическое пособие, описывающее последовательность физической подготовки баскетболиста, распределение нагрузок и построение тренировочного процесса.
3. **«Современный баскетбол»** (автор – Джон Р. Вуден). Несмотря на то, что книга была выпущена во второй половине прошлого века, она до сих пор актуальна благодаря большому количеству базовых знаний, используемых в различных программах подготовки игроков.
4. **«Введение в профессию баскетбольного тренера»** (Российская федерация баскетбола). Серия книг, совместно разработанная Российской федерацией баскетбола и компанией «Сибур», представляет собой пошаговое руководство по работе баскетбольного тренера.
5. **«Игрок на все времена: Майкл Джордан и мир, который он сотворил»** – книга Дэвида Хэлберстама. Рассказывает о Майкле Джордане, одном из величайших баскетболистов всех времён, и о том, как он повлиял на американский баскетбол и мировую культуру.
6. **«Ментальность Мамбы. Как я играю»** – произведение Кобе Брайанта. Книга, написанная легендой американского и мирового баскетбола, рассказывает о его стремлении быть лидером на паркете, трудолюбию и вниманию к деталям.
7. **«Майкл Джордан. Его Воздушество»** – книга Роланда Лазенби. Рассказывает о великом спортсмене и человеке, чьё стремление к победе будут помнить ещё долгие годы.
8. **«Движение вверх»** – автобиография Сергея Белова. Книга посвящена знаковой победе сборной СССР над командой США в финале Олимпиады 1972 года, когда исход матча решился за последние три секунды.
9. **«Книга Баскетбола»** – произведение Билла Симмонса. Книга об истории лучшей баскетбольной лиги в мире, приправленная шутками автора.

Эти книги предлагают глубокий анализ баскетбола, его истории и ключевых фигур, а также предоставляют ценные советы и стратегии для игроков и тренеров.