

Технологическая карта урока по физической культуре

Тема: Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.

Класс: 7 класс

Учитель: Бондаренко Алексей Александрович

ЗАДАЧИ УРОКА: 1. Закрепление техники ведения, передачи и броска мяча;
2. Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовой выносливости посредством игры в баскетбол, через подвижные игры.
3. Воспитание дисциплинированности на уроке, доброжелательного отношения к товарищам, бережного отношения к школьному имуществу.

Регулятивные: *планирование* – умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.

Познавательные: *обще учебные* – описывать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий; выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.

Коммуникативные: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения; соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками.

Личностные: формирование положительного отношения к занятиям двигательными действиями для удовлетворения индивидуальных интересов, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

ТИП УРОКА: образовательно-тренировочная направленность

ЦЕЛЬ УРОКА: укрепление мышечного корсета, закрепление техники ведения и передач мяча.

ИНВЕНТАРЬ: баскетбольные мячи на каждого занимающегося, конусы, гимнастические коврики.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: спортивный зал

№	СОДЕРЖАНИЕ УРОКА	ВРЕМЯ	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ УКАЗАНИЕ
1	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Построение Рапорт Объявление темы и цели занятий Разновидности ходьбы и бега Бег: - медленным темпом - средним темпом ОРУ - в движении Вращательные движения И.п. - руки в стороны, круговые движения кистями; (8 раз) И.п. – руки в стороны – круговые движения руками вперед и назад; (8 раз) И.п. – руки к плечам – круговые вращения вперед и назад; (8 раз) Махи	10* 30** - 1* 2* 1* 6* 2 подхода 2 подхода 2 подхода	Лопатки сведены, пятки вместе, носки - врозь учитель На пятках, на носках, бег со сменой лидера, с остановкой по сигналу, приставным шагом. Следить за осанкой Следить за правильными движениями кистей рук Следить за правильным движением рук Вращения с большей амплитудой

	<p>И.п. – правая рука вверху, левая внизу – отведение прямых рук назад; (8 раз)</p> <p>И.п. – руки перед грудью – отведение согнутых и прямых рук; (8 раз)</p> <p>Повороты и наклоны</p> <p>И.п. – руки за головой – повороты туловища влево и вправо; (8 раз)</p> <p>И.п. – ноги вместе, колени прямые – наклоны к ногам; (8 раз)</p> <p>Махи ногами</p> <p>И.п. – руки вытянуты вперед на уровне плеч – махи ногами; (6 – 8 раз)</p>	<p>2 подхода</p> <p>2 подхода</p> <p>2 подхода</p> <p>1 подход</p> <p>1 подход</p>	<p>Руки в локте не сгибать</p> <p>Соблюдение дистанции</p> <p>Локти отведены назад</p> <p>Ноги не сгибать в коленном суставе</p> <p>Нога во время маха прямая</p>
2	<p>УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА</p> <p>1. Упражнение «Пловец»</p> <p>И.п. – лечь на пол лицом вниз-подъём ноги и руки по диагонали; (6-8 раз)</p> <p>2. Упражнение «Реверсивная разводка»</p> <p>И.п. – лечь на пол лицом вниз - развести руки в стороны - одновременно оторвать грудь и голову от пола - свести лопатки; (6-8 раз)</p> <p>3. Упражнение «Жим лопатками»</p> <p>И.п. – на четвереньках - лопатка двигается вверх и вниз относительно грудной клетки; (6-8 раз)</p>	<p>5*</p> <p>2 подхода</p> <p>2 подхода</p> <p>2 подхода</p>	<p>Не запрокидывать голову. Движения медленные.</p> <p>Выполнять медленно, без резких движений.</p> <p>Не округляем спину. Локти прямые. Медленные движения</p>
3	<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>1. Техника ведения мяча</p> <p>1. Ведение правой рукой на уровне пояса Закрепление техники ведения по прямой от боковой линии, интервал вытянутые руки.</p> <p>2. Ведение мяча левой рукой на уровне пояса; То же.</p> <p>3. Ведение поочередно левой, правой рукой - Ведение только на уровне пояса</p> <p>4. Ведение мяча на уровне колена. - Разучивание техники ведения на низком уровне отскока мяча.</p> <p>5. Ведение мяча с изменением по сигналу - Разучивание техники передвижения приставным шагом левый бок вперед – ведение правой рукой, правый бок вперед – ведение мяча левой рукой</p> <p>6. Ведение мяча с поворотами - Разучивание техники ведения с поворотами</p>	<p>20 мин.</p> <p>8*</p> <p>1*</p> <p>1*</p> <p>1*</p> <p>1*</p> <p>1*</p>	<p>Ведение мяча, касаясь его только подушечками пальцев.</p> <p>Во время ведения стараться не смотреть на мяч.</p> <p>Ведение только на уровне пояса</p> <p>По команде учителя выполнять левой, правой рукой.</p> <p>Правым боком ведение левой рукой, левым боком, правой рукой.</p> <p>Во время поворота переключать мяч с правой руки на левую и на оборот</p>

	<p>7. Обведение препятствий - Закрепление техники ведения с изменением направления</p> <p>2. Упражнения с баскетбольными мячами.</p> <p>1. Вращение мяча вокруг пояса; (по 5 раз)</p> <p>2. Подбрасывание мяча из-за спины; (5 раз)</p> <p>3. Упражнения на координацию; (6 раз)</p> <p>4. « Восьмерка», без удара мячом об пол; (5 раз)</p> <p>5. Дриблинг « восьмерка»</p> <p>6. « Не дай мяч противнику»</p> <p>3. Передачи мяча в движении в парах -Разучивание техники передачи мяча в движении. В парах.</p> <p>4 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>1. Построение</p> <p>3. Подведение итогов</p> <p>4. Домашнее задание</p> <p>5. Организованный уход</p>	<p>2*</p> <p>7*</p> <p>1*</p> <p>1*</p> <p>1*</p> <p>1*</p> <p>1*</p> <p>1*</p> <p>2*</p> <p>5*</p> <p>2-3*</p> <p>30**</p> <p>1*</p> <p>30**</p> <p>30*</p>	<p>При обведении препятствий мяч перекладывается на дальнюю руку. Выполняется по станциям. У каждого ученика по мячу Стараться не уронить мяч на пол Мяч подбрасывать вперед, подкручивая двумя руками.</p> <p>Выполняя хлопки руками, успеть поймать мяч</p> <p>Перекладывать мяч с левой руки на правую.</p> <p>Проносить мяч под ногами Ведение мяча низкое</p> <p>Пряча свой мяч пытаться выбить мяч рукой у своего партнера</p> <p>Работа по всей площадке. При получении мяча в штрафной зоне, атака кольца.</p> <p>Дисциплина строя</p> <p>Анализ работы учащихся, поощрения</p> <p>Упражнения на гибкость</p> <p>Уход класса строем по команде учителя</p>
--	--	---	--

Список использованной литературы:

- 1) М.Я. Виленский, В.И. Лях «Примерная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» М. Просвещение, 2020 г.
- 2) Н.К. Новикова «Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышечного корсета» ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, 2020 г.
- 3) Т. Бомпа, К. Буццичелли «Периодизация спортивной тренировки» М. Спорт, 2016 г.
- 4) «Баскетбол для тренеров» Российская Федерация Баскетбола, 2018 г.