**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**    **2**  .    **3**        **4** | **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**  **И.п. –** правая рука вверху, левая внизу – отведение прямых рук назад; (8 раз)  **И.п. –** руки перед грудью – отведение согнутых и прямых рук; (8 раз)  **Повороты и наклоны**  **И.п. –** руки за головой – повороты туловища влево и вправо; (8 раз)  **И.п. –** ноги вместе, колени прямые – наклоны к ногам; (8 раз)  **Махи ногами**  **И.п. –** руки вытянуты вперед на уровне плеч – махи ногами; (6 – 8 раз)  **УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА**  **1. Упражнение «Пловец»**  **И.п. –** лечь на пол лицом вниз-подъём ноги и руки по диагонали; (6-8 раз)  **2. Упражнение «Реверсивная разводка»**  **И.п. –** лечь на пол лицом вниз - развести руки в стороны - одновременно оторвать грудь и голову от пола - свести лопатки; (6-8 раз)  **3. Упражнение «Жим лопатками»**  **И.п. –** на четвереньках - лопатка двигается вверх и вниз относительно грудной клетки; (6-8 раз)    **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**  **1. Техника ведения мяча**  1**. Ведение правой рукой на уровне пояса**  Закрепление техники ведения по прямой от боковой линии, интервал вытянутые руки.  2.**Ведение мяча левой рукой на уровне пояса**;  То же.  3. **Ведение поочередно левой, правой рукой**  - Ведение только на уровне пояса  4. **Ведение мяча на уровне колена**.  - Разучивание техники ведения на низком уровне отскока мяча.  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  6. **Ведение мяча с поворотами**  - Разучивание техники ведения с поворотами  7. **Обведение препятствий**  - Закрепление техники ведения с изменением направления  **2.Упражнения с баскетбольными мячами.**    1.**Вращение мяча вокруг пояса**; ( по 5 раз)  2.**Подбрасывание мяча из-за спины**; ( 5 раз)  3. **Упражнения на координацию**; (6 раз)  4. **« Восьмерка», без удара мячом об пол**; (5 раз)  5. **Дриблинг « восьмерка»**  6. **« Не дай мяч противнику»**  **3. Передачи мяча в движении в парах**  -Разучивание техники передачи мяча в движении.  В парах.  **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**  1. Построение  3. Подведение итогов  4. Домашнее задание  5. Организованный уход | **10\***  **30\*\* - 1\***  **2\***  **1\***  **6\***  2 подхода  2 подхода  2 подхода  2 подхода  2 подхода  2 подхода  1 подход  1 подход  **5\***  2 подхода  2 подхода  2 подхода  **20 мин.**  **8\***  **1\***  **1\***  **1\***  **1\***  **1\***  **1\***  **2\***  **7\***  **1\***  **1\***  **1\***  **1\***  **1\***  **2\***  **5\***  **2-3\***  **30\*\***  **1\***  **30\*\***  **30\*** | 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  Руки в локте не сгибать  Соблюдение дистанции  Локти отведены назад  Ноги не сгибать в коленном суставе  Нога во время маха прямая  Не запрокидывать голову. Движения медленные.  Выполнять медленно, без резких движений.  Не округляем спину.  Локти прямые. Медленные движения  Ведение мяча, касаясь его только подушечками пальцев.  Во время ведения стараться не смотреть на мяч.  Ведение только на уровне пояса  По команде учителя выполнять левой, правой рукой.  Правым боком ведение левой рукой, левым боком, правой рукой.  Во время поворота перекладывать мяч с правой руки на левую и на оборот  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.  Выполняя хлопки руками, успеть поймать мяч  Перекладывать мяч с левой руки на правую.  Пронося мяч под ногами  Ведение мяча низкое  Пряча свой мяч пытаться выбить мяч рукой у своего партнера  Работа по всей площадке. При получении мяча в штрафной зоне, атака кольца.  Дисциплина строя  Анализ работы учащихся, поощрения  Упражнения на гибкость  Уход класса строем по команде учителя |

**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.