**Технологическая карта урока физической культуры**

**с образовательно-тренировочной направленностью**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема урока** | Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Правила самоконтроля. |
| **Тип урока** | С образовательно-тренировочной направленностью |
| **Место занятий** | Спортивный зал |
| **Технические средства обучения** | Телевизионный комплекс |
| **Спортивный инвентарь** | баскетбольные мячи, конусы, свисток, секундомер. |
| **Цель урока** | Совершенствовать технику передвижения игрока, вырывания мяча, передачи, броска. Осуществлять правила самоконтроля во время выполнения физических упражнений. |
| **Задачи урока** | *Образовательные*:   1. Совершенствовать технику передвижения игрока, вырывания мяча, передачи, броска. 2. Совершенствовать умения выполнять комплекс ОРУ. 3. Развивать физические качества: быстроту, ловкость и координационные способности.   *Оздоровительные*:   1. Развивать умение контролировать и давать оценку своим действиям. 2. Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности.   *Воспитательные*:   1. Воспитывать нравственные, интеллектуальные, волевые качества. 2. Формировать знания и умение выполнять самоконтроль для здоровья сбережения. 3. Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, силу воли, дружелюбие. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть урока (ее продолжительность) мин. | Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
| Подготовительная часть 7 мин | 1.Организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку (соответствующая форма одежды), ставит задачи, раскрывает содержание урока.  2.Демонстрация баскетбольного мяча.  Что это?  Какой?  В какую игру мы играем этим мячом?  Сегодня мы с вами повторим все приемы, которые изучили ранее.  Какие приемы мы с вами уже знаем?  3.Что мы должны выполнять во время работы, чтобы не навредить нашему организму?  4.Давайте сформулируем цели нашего урок!  Сегодня на уроке мы будем совершенствовать свои знания и  сочетать приемы ведения, остановки, броска.  На первом этапе урока измерим ЧСС (за 10с х на 6). | Строятся в одну шеренгу. Физорг класса сдает рапорт о готовности касса к уроку. Внимательно слушают, задают вопросы.  Мяч.  Баскетбольный.  Баскетбол.  Вырывания мяча, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча от груди, отскоком от пола, броски в кольцо.  Проводить самоконтроль своему организму.  Самоконтроль.  Производят измерения ЧСС. |
| Дети! Равняйсь! Смирно!  На право! За направляющим в обход на лево. Шагом Марш!  5.Разновидности ходьбы:  - на носках (пятках);  -на внешней стороне стопы (на внутренней);  - руки в замок, круговые движения в запястьях.  6.Организует выполнение беговых упражнений.  Разновидности бега:  - лицом вперёд;  -спиной вперед;  -приставным шагом левым (правым) боком;  - с круговыми движениями в локтевом, плечевом суставах;  - бег с изменение направления движения (по команде учителя);  - бег с выпрыгиванием вверх (по команде учителя).  7. Организует перестроение в колон по три и выполнение специальной разминки.  - вращение мяча вокруг туловища,  - стойка баскетболиста, левая нога впереди, ведение мяча на месте правой рукой, правая нога впереди – ведение левой рукой;  - тоже поочередно правой – левой рукой;  - вышагивание с переводом мяча под ногой. | Выполняют команды. Следят за правильной постановкой стоп, сохраняют дистанцию в колонне.  Следят за осанкой, соблюдают дистанцию.  Бег в колонне.  Выполняют команды учителя.  Во время проведения упражнений следить за осанкой.  Соблюдать дистанцию.  По команде учителя первые номера берут мячи.  Выполняют специальные упражнения первые номера, затем по команде учителя передают мяч вторым номерам.  Разминка выполняется фронтально. Придерживаться правильной стойки баскетболиста, смотреть перед собой. Рука работает от локтя, надавливая на мяч, пальцы кисти разведены |
| Основная часть  25 мин | 1. Организует работу в парах:  - вырывание мяча;  - передача мяча двумя руками от груди на месте;  - передача мяча одной рукой с отскоком от пола.  «Теперь определим самую ловкую пару, которая быстрей всех выполнит 10 передач мяча двумя руками от груди на месте, затем передачи мяча одной рукой с отскоком от пола».   - ведение мяча правой рукой выполняет первый номер, второй выполняет бег спиной вперед, затем меняются местами и выполняют тоже;  - ведение мяча левой рукой выполняет первый номер, второй выполняет бег спиной вперед, затем меняются местами и выполняют тоже;  - ведение мяча с переводами с правой руки на левую выполняет первый номер, обводя партнера; на исходную боковую линию возвращается с ведением мяча, передвигаясь спиной вперед. Тоже выполняет второй номер;  - ведение мяча, выполняет первый номер, до центральной линии-остановка-передача мяча партнеру. Тоже выполняет второй номер.  2. Организует эстафету.  Подает команду: «В одну шеренгу становись! На 1,2 рассчитайсь!»  «В колон по два, становись! От центра вправо, влево, разомкнись!»  Играющие делятся на две команды. Каждая команда выстраивается в одну колону в центре площадки лицом к своему щиту. По сигналу учителя ученики, стоящие первыми, начинают бег с ведением мяча, выполняют остановку и бросок мяча в корзину. Команда, игроки которой первыми выполнили упражнение и забросили большее количество мячей в корзину, выигрывает.  3.Организует игру в мини-баскетбол. На одной половине площадки мальчики делятся на команды, на другой половине – девочки.  Каждая команда проходит инструктаж по технике безопасности во время игры.  Расстановка игроков, перемещение игроков по площадке, во время игры комментировать ошибки. | Отрабатывают задания.  Выполняют задания, по команде учителя, на месте. Первые, выполнившие задания поднимают мяч вверх.  Выполняют задания, по команде учителя, на месте. Первые, выполнившие задания поднимают мяч вверх  Выполняют задания, по команде учителя, на месте. Первые, выполнившие задания поднимают мяч вверх  Выполняют задания, по команде учителя, на месте. Первые, выполнившие задания поднимают мяч вверх  Выполняют задания, по команде учителя, на месте. Первые, выполнившие задания поднимают мяч вверх.  Расстояние между обучающимися около 2-х метров.  Следить за правильным выполнением техники ведения мяча.  Каждая пара выполняет по 10 повторений.  Следить за правильным выполнением техники ведения мяча.  Голова поднята вверх, смотреть перед собой.  Соблюдать ТБ во время передвижения.  Перестраиваются в колоны по два.  Один из учеников расставляет конусы, на заданном расстоянии, перед каждой командой.  Соблюдение ТБ.  Соблюдение правил игры в баскетбол. |
| Заключительная часть.  8 мин | 1.Организует построение обучающихся.  2.Проверка ЧСС.  3.Проводит упражнения на восстановление и расслабление организма.  Игровые задания на внимание и на координацию.  Организация повторного измерения ЧСС.  Задает вопросы:  Вспомните тему нашего урока. Удалось достичь поставленных целей.  Необходимо ли нам на уроках физической культуры проведение самоконтроля и своего физического состояния?  Оцените свою работу на уроке.  Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом (над чем ещё необходимо работать).  Домашнее задание: придумайте эстафету с ведением мяча в движении, лучшее мы возьмем на «Веселые старты».  Благодарит обучающихся за урок. | Строятся в одну шеренгу.  Проверка ЧСС.  Выполнение упражнений на восстановление дыхания:  1. И.п. – ноги врозь., руки в стороны - вверх.  1-3 - наклон вперед, спина круглая, руки вперед - вниз - выдох;  4- пауза;  5-7 вдох.  8- вернуться в И.п. (строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания).  Выполнение упражнений на развитие координационных способностей организма.  Проверка ЧСС  Обучающиеся анализируют свою работу. Отвечают на вопросы  Организованной группой покидают спортивный зал |

Руководитель ОУ Чуприкова Т.В