

**Технологическая карта  
открытого урока  
по физической культуре  
(5 класс)**

**Тема:** Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного во время его ведения.

**Провел:** Ильин Д.В.  
учитель физической культуры

**Тема урока:** Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного во время его ведения.

**Тип урока:** Комплексный.

**Цель урока:** Контролировать ЗУН, физическую нагрузку и развивать основные физические качества посредством баскетбола. **Задачи урока:**

**1. Образовательные:**

- 1.Продолжить обучение бросков мяча в кольцо без сопротивлением защитника
- 2.Закрепить обучение сочетанию технических приемов: ведение, ловля и передача мяча на месте и в движении в сочетании с развитием координационных способностей.
- 3.Закрепить тактико-технические приемы с развитием двигательных способностей посредством баскетбола.

**2. Оздоровительные и развивающие:**

- 1.Развивать силу мышц рук и туловища.
- 2.Развивать быстроту реакции и координацию движений.

**3. Воспитательные:**

- 1.Воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку.
- 2.Воспитывать чувство ответственности за порученное задание.

**Вид контроля:** текущий.

**Методы:** словесный, наглядный, повторного упражнения, игровой и соревновательный

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, набивные мячи, коврики.

**Пособия:** свисток, секундомер

Частные задачи	Содержание	Дозирование нагрузки	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Предметные умения и навыки	Формируемые УУД
<b>I. Подготовительная часть -12 мин</b>						
1. Организовать детей к уроку	1) Построение, приветствие. 2) сообщение задач урока, формы его проведения; 3) психологический настрой детей на предстоящее занятие; 4) проверка ЧСС	20 сек 20 сек 20 сек 30 сек	Создает эмоциональный настрой на урок Ставит задачу  Контролирует ЧС у учащихся	Подготовка класса к работе Весь класс во фронтальном режиме слушает задачи учителя и четко следуют им Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма Во время движения учащиеся выполняют	<b>Умение</b> -собраться, настроиться на деятельность -выполнять организационные требования на уроке -измерять ЧСС дифференцировать понятия «шеренга» -выполнять физические упражнения для развития мышц - регулировать свои действия	<b>Личностные:</b> -формирование интереса -самоопределение понимание значения физической культуры в жизни -соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности <b>Регулятивные:</b> -сохранять учебную цель и задачи (целеполагание)
2. Подготовить запястные, голеностопные суставы к работе в	<b>Ходьба</b> 1) на носках,	по 4 об. по 5 об.  1 мин	Следит за правильностью выполнения			

<p>основной части урока</p> <p>3. Подготовить организм детей к работе в основной части урока.</p>	<p>руки вверх, вращения кистями; 2) на пятках, руки в замок круговые вращения в кистевых суставах.</p> <p><b>Бег</b> Медленный по кругу с изменением направления</p> <p><b>Ходьба</b> с выполнением дыхательных упражнений</p>	<p>20 сек</p>	<p>упражнения</p> <p>Сигнал к смене направления бега и переход на ходьбу подаёт голосом. Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, выполнением упражнений в движении</p>	<p>упражнени й</p> <p>Соблюдаю т дистанцию</p> <p>Деятельно сть направлен а на продуктив ное взаимодей ствие при проведени и разминки как со сверстник ами при работе , так и с учителем. Выполняю т правильно е дыхание Выполняю т правильно упражнени я в движении</p>	<p><b>Знать</b> -понятия «шеренга», «колонна» -называть физические качества -что такое ЧСС</p>	<p>-оценивать правильность выполнения упражнения, -осуществлять самоконтроль</p> <p><b>Познавательные:</b> -выявить связь занятий физической культурой с учебной и трудовой деятельностью</p>
<p>4. Повторить техники передвижений, остановок</p>	<p><b>Остановки</b> 1)прыжком 2)двумя шагами</p>	<p>1,5 мин</p> <p>30 сек 30 сек 30 сек.</p> <p>30 сек</p> <p>3-4 мин</p>	<p>Во время движения объясняет положение рук и ног, показывая упражнения. Следит за выполнением упражнения в движении</p>	<p>Выполняю т правильно упражнени я в движении</p>		
<p>5. Развивать внимание, координации, укреплять мышцы рук, ног</p>	<p><b>Передвижения в стойке баскетболиста</b> (правым, левым боком и спиной вперед) (приложение №1)</p> <p><i>Взять мячи</i> Упражнения с мячами: - передача мяча вокруг головы - передача мяча вокруг</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 рез</p>		<p>Выполняю т правильно упражнени я в движении Выполняю т команды учителя, контролируют свои действия</p> <p>Выполняю т правильно упражнени</p>	<p><b>Умение</b> - перестраиваться из одной шеренги в две</p>	

<p>5. Подготовка мест занятия</p>	<p>туловища -передача мяча под ногами</p> <p><b>Перестроени е</b> в 2 шеренги</p> <p><b>ОРУ на месте</b> 1.И.П.- мяч вверх 1-2- вращение руками в правую сторону 3-4- вращение руками в левую сторону 2. И.П.- мяч вверх 1-2- повороты вправо 3-4- повороты влево 3.И.П. –мяч перед собой 1-2 – наклоны вперед, мяч вниз 3-назад, мяч вверх 4- и.п. 4. И.П.- мяч перед собой 1 -3– пружинистые приседания, мяч за головой 4 – и.п. 5.Прыжки в верх из приседа с подбрасыван ием и ловлей мяча над собой 6. Подбросить</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>40 сек</p>	<p>Ведет контроль за выполнением упражнений словесно и индивидуаль но,</p>	<p>я в движении</p> <p>Выполняю т правильно упражнени я на месте</p>	<p><b>Умение</b> -выполнять ОРУ <b>Знать</b> -названия ОРУ</p>	
---	---	---	--	--	--	--

	<p>мяч выполнить поворот на 360 градусов и словить мяч.</p> <p><b>Перестроение</b> в пары</p> <p>Положить коврик, один из пары берет баскетбольный мяч второй набивной мяч.</p>					
--	---	--	--	--	--	--

**II. Основная часть - 25 мин**

<p>1. Закрепить обучение сочетанию технических приемов: ведение, ловля и передача мяча в сочетании с развитием координационных способностей .</p>	<p><b>Упражнения в парах на ковриках</b> (один из пары выполняет упражнение с набивным, другой с баскетбольным мячами, после выполнения меняются мячами):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на спине подбросить мяч и словить двумя руками;</li> <li>- лежа на спине подбросить мяч одной рукой и словить двумя руками;</li> <li>- лежа на спине подбросить мяч, сесть и словить двумя руками;</li> <li>- сидя</li> </ul>	<p>3- 4 мин</p> <p>10-12 раз</p> <p>10 -12 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>2 -3 мин</p> <p>10-15 раз</p>	<p>Организует деятельность</p> <p>Следит за безопасностью выполнения задания</p>	<p>Выполняют правильно технические действия</p>	<p><b>Умение</b> -владеть известному современному баскетболу техническим приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях взаимодействовать с партнерами во время игровой деятельности</p> <p><b>Знать</b> -технику выполнения упражнений</p>	<p><b>Личностные:</b> -Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, -осознанного понимания чувств партнера, -сопереживания им, выражающегося в оказании помощи и страховке при выполнении упражнения - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях развитие самостоятельности и личной</p>
---	---	---	--	---	--	--

<p>2. Продолжить обучение бросков мяча</p>	<p>подбросить мяч, лечь на спину и словить двумя руками; -сидя одновременно о передача баскетбольного мяча, набивной перекатить;</p> <p><b>Упражнения в парах</b> (с 2 мячами):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча одной рукой от плеча (правой);</li> <li>- передача мяча одной рукой от плеча (левой);</li> <li>- один выполняет передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед сзади стоящей ногой, ловля с шагом назад, другой также ,но передача мяча в пол.</li> </ul> <p>Перестроение на расстояние ширины зала</p> <p><b>Ведение мяча на месте и в движении:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на месте правой и левой рукой;</li> <li>- 4-5 шагов с ведением</li> </ul>	<p>10-15 раз</p> <p>15-20 передач</p> <p>3 мин</p> <p>По 10 раз 6-8 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>4 мин</p> <p>6 мин</p>	<p>Следить за техничным выполнением упражнения Акцентирует внимание учащихся на движение кистей, включать в работу мышцы нижних конечностей Провести соревнования на большее выполнение передач на время.</p> <p>Дает учебную</p>	<p>Закрепляю т комбинации из изученных элементов.</p>	<p>в парах -технику бросков в баскетбольное кольцо</p> <p><b>Умение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-работать в парах, в группе,</li> <li>- договариваться, - контролировать действия партнера</li> </ul>	<p>ответственность и.</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать инструкцию учителя, четко ей следовать</li> <li>-проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</li> <li>-самоконтроль и правильность выполнения упражнений</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять броски, ведение и ловлю мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</li> </ul>
--	---	--	---	---	--	---

<p>в кольцо с пассивным сопротивлением защитника</p>	<p>вперед и обратно спиной на и.п.; - ведение мяча вперед на встречу др.другу, при встреч поменяются мячами не выполняя передачи.</p> <p>Перестроение в 4 колонны</p>	<p>5 мин</p>	<p>ситуацию на игру</p>			
<p>3. Закрепить тактико-технические приемы посредством баскетбола</p>	<p><b>Ведение и передача мяча в движении</b> Приложение №2</p> <p>Перестроение 2 колонны <b>Бросок мяча в кольцо без сопротивления защитника:</b></p>		<p>Судит игры.</p>	<p>Выполняют правильно тактические действия Играют в баскетбол по упрощенным правилам Осуществляют самопроверку пошагово сравнивая с эталоном</p>		
<p>4.Индивидуальная работа с освобожденными</p>	<p>- передача мяча двумя руками от груди в движении с броском в кольцо; - тоже, с отскоком от пола; - передача мяча после ведения в движении с броском в кольцо; - тоже, с отскоком от пола;</p> <p>Двусторонняя игра по упрощенным правилам.</p>		<p>Организует деятельность</p>	<p>Творческая работа</p>		

	- мальчики; -девочки					
	Конкурс освобожденн ых: 1 этап – Разгадать кроссворд. 2 этап – Составить наибольшее количество слов из слова : Баскетбол					

### III. Заключительная часть (3 мин)

1. Восстановле - ние дыхания, снижение и измерение ЧСС, подготовка к следующему уроку	1.Ходьба, упражнения на восстановлени я дыхания 2.Построение в шеренгу. 3.Релаксация: представьте себя на берегу моря, светит солнце вам приятно, вы не чувствуете усталости, вы бодры и полны сил.	30 сек  10 сек  30сек  1 мин 30 сек 30 сек	-Указания учителя. -Акцентирует внимание на конечный результат учебной деятельности обучающихся на уроке. -Организует рефлексию	Осуществл яют самооценк у собственн ой учебной деятельнос ти  Создают эмоционал ьный настрой	<b>Умение</b> -определить собственные ощущения при освоении учебных задач на уроке  -оценить свою -работу на уроке	<b>Личностные:</b> Смысл образования, -осознание элементов здоровья -положительное отношение к уроку <b>Регулятивные:</b> -оценивают свою работу на уроке -адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей -вычленяют новые знания <b>Познавательн ые:</b> -анализировать правильность выполнения упражнений. <b>Коммуникатив ные:</b> - соблюдать правила взаимодействия с партнером.
2.Организов анное завершение урока	1.Подведение итогов урока; 2.Домашнее задание 3 Организованн ы уход из зала		Оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятель ность. Задаст домашнее задание	Формулир уют конечный результат своей работы на уроке		

Старт у стойки № 1(на лицевой линии) в защитной стойке двигается влево до стойки №2, приставным шагом в защитной стойке вправо до стойки № 3и т.д. После последней стойки № 5(на середине зала) выполняется рывок до лицевой линии на другой стороне зала.

От лицевой линии под кольцом (по трапеции) от стойки № 6, перемещение до стойки № 7 в защитной стойке, , до стойки № 8 приставным шагом в защитной стойке до стойки № 9, подпрыгнуть и дотронуться до мяча прикрепленного на веревочке к щиту. Возвращается быстрым бегом на и.п. Перемещение чередуется : правым, левым боком, спиной вперед.

#### Приложение №2

Ведение мяча из четырех углов площадки. Игроки 1,2,3, и 4 ведут мяч к середине площадке (до круга), выполняют поворот на право и передают мяч головному игроку следующей колонны, бегут вслед за мячом и становятся в конец колонны. Затем также делают следующие игроки.