

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА ПО ФК В 6-М КЛАССЕ

Учитель по физической культуре: Абдуллин Марат Рустамович

№ урока, дата проведения: № 19/3. 21.12.2020 г.

Раздел программы Спортивные игры. Баскетбол.

Цель урока Освоение техники основных способов передвижения и остановка двумя шагами.

Задачи урока *Образовательные:* 1. Совершенствование специальных беговых шагов, под правую ногу.
2. Повторение техники остановки двумя шагами, под правую ногу.
3. Подвижная игра «Салки-стойки».

Оздоровительная: Воспитание быстроты и двигательно-координационных способностей.

Воспитательная: Воспитание взаимопомощи и чувства ответственности за своих товарищей.

Основные термины Стойка готовности; специфический бег баскетболиста, остановка двумя шагами.

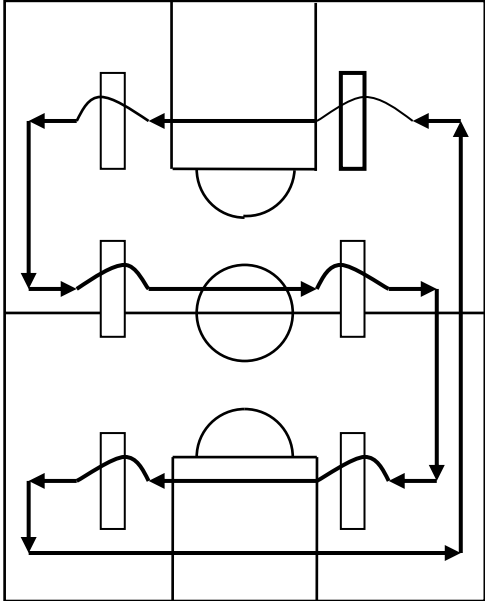
Планируемые результаты	
Предметные	Объем освоения и уровень владения компетенциями: <i>научатся:</i> в доступной форме выполнение стоек баскетболиста и передвижений, анализировать и находить ошибки; координировать и контролировать действия; <i>получат возможность научиться:</i> взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений.
Метапредметные	<i>Познавательные</i> – овладение способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников; формирование представления о тактике взаимодействия в игре; <i>коммуникативные</i> – приобретение готовности слушать собеседника и вести диалог, умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; <i>регулятивные</i> – приобретение умения технически правильно выполнять двигательные действия техники баскетболиста.
Личностные	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, формирование навыка работать в группе, развивать внимание, ловкость, координацию; умение соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения передвижений баскетболиста.

Организация пространства		
<i>Методы организации занимающихся</i>	<i>Средства и методы обучения</i>	<i>Ресурсы</i>
Фронтальный, поточный, проходной	<p>Средства: ОРУ в движении; демонстрация техники, подготовительные, подводящие и основные упражнения; подвижная игра.</p> <p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наглядный метод (показ упражнений); - Словесный метод (объяснение, использование команд и распоряжений, указания); - Метод упражнений (в целостном виде, подводящие упражнения); - Игровой метод. 	<p>Книгопечатная продукция:</p> <p>1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012г. - 104с.</p> <p>2. Нестеровский Д.И. Баскетбол в школе. Уроки в 5-11 классах. - Пенза: ПГПУ, 2010. – 276 с.</p> <p>Инвентарь и оборудование:</p> <p>баскетбольные мячи, фишки, гимнастические скамейки, свисток.</p>

ХОД УРОКА

Части урока	Цель этапа урока	Дозировка	Деятельность учителя (содержание урока)	Деятельность обучаемого (как выполняют ученики)
Вводно-подготовительная 12 мин	Организованное начало урока	1 мин.	Проверка готовности обучающихся к уроку, сообщение цели и задач урока. Создание эмоционального настроения на изучение нового предмета. Построение; приветствие.	Построение, сдача рапорта дежурного по классу о присутствующих и отсутствующих.
	Актуализация знаний	1 мин.	<i>Вопрос.</i> - Сегодня мы выполним специально беговые упражнения. <i>Беседа по теме:</i> «правила игры в баскетбол». Объяснение, какое значение они имеют для результативной игровой деятельности. Контроль качества выполнения подготовительных и основных упражнений.	Слушают наводящие вопросы учителя, выполняют задания учителя. Настрой на урок. Самооценка готовности к уроку.
	Подготовка организма к предстоящей деятельности	8-10 мин. 20 сек. 10 сек. 10 сек. 10 сек. 10 сек. 30 сек. 30 сек. 20 сек. 20 сек.	Строчные упражнения на месте /повороты налево, направо, кругом / Повторение правил Т/Б на уроках баскетбола. Ходьба по залу: Напра-ВО! В обход налево-шагом – МАРШ!- дистанция 2-3 метра - на носках (<i>руки вверх, сжимаем и разжимаем кисти</i>); - на пятках (<i>руки вперед в замок, круговые движения</i>); - на внешней стороне стопы (<i>руки в стороны, круговые движения в локтевых суставах 4-внутрь, 4-наружу</i>); - на внутренней стороне стопы (<i>руки на пояс</i>); - ходьба перекатом с пятки на носок (руки произвольно) - бег в равномерном темпе. - скрестный бег правым, левым боком - бег с прямыми ногами вперед (руки вперед, выполняют ножницы); - бег с прямыми ногами назад (руки в стороны,	Выполняют команды. Отвечают на вопросы учителя о правилах техники безопасности на уроках баскетбола. Выполняют упражнения. По схеме «два креста». Держат спину прямой, голову поднятой. Руки прямые. Руки не опускать.

		<p>20 сек. движение верх, вниз);</p> <p>20 сек. - бег спиной вперёд</p> <p>20 сек. - 4 приставных шага правым боком, 4 левым боком</p> <p>20 сек. - бег высоко поднимая бедро (руки работают как при беге)</p> <p>20 сек. - бег захлёстывая голень назад (руки работают как при беге)</p> <p>30 сек. - медленно бегом</p> <p>20 сек. - бег с поворотом на 360</p> <p>10 сек. - прыжки на двух ногах через линию</p> <p>20 сек. - многоскоки (с круговыми движениями рук вперёд)</p> <p>10 сек. - ускорение</p> <p>20 сек. - медленно бегом</p> <p>20 сек. - прыжок в шаге!</p> <p>30 сек. - шагом – МАРШ!</p> <p>- Разомкнуться по боковой баскетбольной линии</p> <p>10 сек. 1. выпады в шаге, плечи разворачивать в сторону выпада.</p> <p>20 сек. 2. наклоны на каждый шаг.</p> <p>20 сек. 3. остановка в фронтальной стойке защитника после передвижения (3,4 остановки) и передвижение спиной с остановкой.</p> <p>20 сек. 4. то же что и в 3, только со степ шагом.</p> <p>20 сек. 5. после задание спиной в той же последовательности.</p> <p>20 сек. 6. челночный бег из разных исходных положений.</p>	<p>Смотрим через левое плечо, плечи наклонены вперёд, в противоположную сторону движения.</p> <p>Ногами работаем чаще.</p> <p>Руками помогаем балансировать</p> <p>Пробегая под кольцом выполняем прыжок в шаге с вытянутой рукой вверх.</p>	
Основная 22-24 мин	Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач	1-2 мин	Объяснение и показ. Объяснения лаконичные, доступные и образные; показ стойки, способов перемещений.	<p>- Наглядно воспринимают двигательное действие, выделяя базовые элементы игровых приемов техники нападения.</p> <p>- Показ техники игровых приемов наиболее подготовленным учеником.</p>
	Изучение нового	16-18 мин 4-5 раз	Требует тянуть бедро, ногу ставить упруго на	- Выполняют легкоатлетические прыжки в шаге («гигантский шаг»).

	<p>материала Повторение техники остановки двумя шагами, под пра- вую ногу.</p>	<p>2-3 цикла</p>	<p>всю стопу.</p> <p>Располагают условные препятствия через 5–6 м вдоль спортивного зала. (рис. 1).</p> <p>Руководит раскладыванием обручей и объясняет схему передвижений (рис.2).</p>	<p>- Бегут с акцентированным удлиненным шагом через препятствия (гимнастическую скамейку; условный ров, «наполненный водой»). Акцентированный удлиненный шаг производят правой ногой через препятствия.</p>  <p>The diagram shows a rectangular track layout divided into three horizontal lanes. Each lane contains a central obstacle: a rectangular mat with a semi-circle underneath, a circle, and another rectangular mat with a semi-circle underneath. On the left and right sides of each lane, there are vertical rectangular obstacles. Arrows indicate a counter-clockwise path: starting from the bottom right, moving left, then up, then right, then down, and finally left again to complete the loop.</p> <p>Рис.1</p>
--	--	------------------	---	---

		<p>1-2 круга</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Предлагает ассоциировать прыжки с передвижением по болотным кочкам.</p> <p>Обращает внимание на главное условие сохранения устойчивого положения после первого шага – опираться на всю стопу согнутой ноги, опуская таз для снижения ОЦМТ.</p>	 <p>Рис. 2</p> <p>- Прыжки по кочкам (в шаге влево – вправо и т.д.). Упражнение, направленное на овладение удлиненным шагом с разворотом стопы носком наружу, выполняют с использованием зигзагообразно расставленных гимнастических обручей уменьшенного диаметра.</p> <p>- Упражнение в равновесии: из стойки нападающего, левая впереди – выполняют остановку двумя шагами с места с удержанием равновесия на правой ноге после первого шага. Повторить в шереножном строю, передвигаясь от боковой линии до боковой.</p>
Первичное	2 мин		Требует исключения удлинения беговых шагов	- Остановка двумя шагами под правую

	осмысление и закрепление		<p>перед выполнением непосредственно самой остановки - бежать часто, не подбирая ногу. Помогает учащимся корректировать действия и исправлять ошибки.</p>	<p>ногу. Индивидуальное выполнение приема в целом по ориентирам (обручи или разметка площадки) после передвижения бегом. После освоения двухшажного ритма работы ног с места переходят к самостоятельному выполнению остановки после бега.</p> <p>Выполняют учебные действия, передвигаясь от боковой до боковой линии. Как ориентиры для остановок используют разметку, обручи или нарисованные следы стоп. Используют речь для регуляции своей деятельности.</p>
	Воспитание быстроты и двигательных координационных способностей	5-6 мин	<p>Объясняет правила игры. Производит распределение учеников на играющих и водящих. Дает сигналы для выполнения остановок каждые 10–15 сек. Изменяет способы передвижений (разновидности бега, прыжки толчком одной или обеих). Контролирует качество воспроизведения техники игровых приемов и соблюдение правил игры.</p> <p>Подводит итоги игры.</p>	<p>Подвижная игра «Салки-стойки». Перед началом игры выбирают 1–3 водящих. Играют в пределах баскетбольной площадки. Играющие разбегаются по всей площадке, а водящие салки пытаются, коснувшись рукой спины убегающего, осалить любого игрока. Осаленный становится водящим и, подняв руку вверх, громко об этом объявляет. В любой момент, когда учитель подает сигнал (свисток или хлопок), играющие должны остановиться произвольным способом и принять основную стойку баскетболиста. После исправления допущенных ошибок игра возобновляется.</p> <p>Ограниченные участки площадки (например, площадь 3-секундной зоны) преодолевать только определенным</p>

				способом (к примеру, прыжками толчком обеих ног или бегом спиной вперед).
Заключительная часть 3-4 мин	Восстановление организма	1 мин	Объясняет правила выполнения диафрагмального дыхания. Проводит дыхательные упражнения.	Выполняют спокойный бег с переходом на ходьбу, дыхательные упражнения
	Рефлексия (подведение итогов)	1-2 мин	Построение, подведение итогов урока. Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся.	Оценивают процесс и результаты своей деятельности. Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. Осуществляют контроль и самоконтроль, ставят оценку
	Домашнее задание	1 мин		Правила 3,5,8,14,24 секунды значения.