

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема урока: *«Совершенствование технических приёмов в баскетболе»*

Раздел учебной программы: спортивные игры

Цель урока: Совершенствование скоростно-силовых качеств выполнения технических приёмов в баскетболе

Задачи урока:

предметные:

- совершенствование технических приёмов в баскетболе
- развитие силы мышц рук, туловища, ног, брюшного пресса
- довести знания до занимающихся о профессионально-прикладной физической подготовке

мета предметные:

- развивать умение контролировать и давать оценку своим действиям
- формировать умение составлять комплекс упражнений для развития силовых способностей

личностные:

- воспитание волевых и интеллектуальных качеств, коллективных взаимодействий
- формировать знания и умение выполнять самоконтроль для своего здоровья сбережения
- воспитывать дисциплинированность, внимание, самостоятельность при принятии решения

Тип урока: комбинированный

Технология проведения: игровая фитнес технология, адаптивная

Место проведения: спортивный зал

Материально-техническое обеспечение: 3-х кг набивные мячи (медицинболы) -7 штук, гимнастические обручи -2 штуки, гимнастические маты – 6 штук, цветные майки одного цвета -6 штук

Продолжительность урока: 45 минут

Контингент: группа 12 юношей 10 (11) класса

Дата проведения: 07.10.22

Преподаватель: Иванова Светлана Владимировна

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

1. ВВОДНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 мин)

Цель: обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность студентов к решению задач основной части урока, достижение его целевой установке, мотивировать студентов на положительный результат

1.1. Организационный момент.

Задачи:

1. Начальная организация студентов и создание целевой установки на уроке.
2. Обеспечение внимания, дисциплины, собранности.
3. Регулирование эмоционального состояния, психологического настроя, создание благоприятных психических и эмоциональных условий взаимодействия преподавателя и студентов.

Деятельность учителя	Деятельность занимающихся	Дозировка	Организационно-методические указания
Организует построение, проверяет готовность студентов к уроку (соответствующая форма одежды). Организует выполнение строевых упражнений.	Строятся в одну шеренгу по росту. Выполняют строевые команды: «Равняйсь. Смирно» Расчёт по количеству.	1 мин	Строевая стойка: пятки вместе, носки врозь, подбородок приподнят, видеть грудь 3 человека, правое ухо чуть выше левого.
Доводит до студентов цели и задачи урока. Организационные структуры частей урока.	Внимательно слушают преподавателя.	1 мин	Включить в деятельность занимающихся.
Доводит информацию об особенностях профессионально-прикладной физической культуре (приложение №1)	Внимательно слушают преподавателя.	1 мин	Заинтересовать и мотивировать к занятиям ФК и С.

1.2. Разминка.

Цель: обеспечение мотивации и принятие студентами цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.

Задачи:

1. Всесторонняя подготовка организма обучающихся (центральной нервной, сердечнососудистой систем, вегетативных функций, опорно-

двигательного аппарата).

2. Подготовка группы мышц, осуществляющих решение двигательных задач основной части урока.

3. Обеспечение решения специфических задач основной части урока:

- выполнение комплекса упражнений на месте и в движении с набивными мячами
- развивать физические качества: координацию, ловкость, гибкость
- формирование установки студентов на игровую скоростно-силовую деятельность.

Критерии результатов:

- готовность студентов к активной учебно-познавательной деятельности на основе опорных знаний

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	Организационно-методические указания
Проводит беговую разминку.	Выполняют команды преподавателя в ходьбе и беге. 1. Ходьба: - ходьба на носках, руки за голову - ходьба на пятках, руки за голову - ходьба на внутренней и наружной стороне стопы, руки за спиной 2. Бег в среднем темпе по кругу	2 мин	Средний темп движения и упражнений. Измерить пульс.
Проводит комплекс ОРУ в движении.	Выполняют комплекс ОРУ в движении: 1. Круговые движения в локтевых суставах вперёд-назад. 2. Круговые движения в плечевых суставах вперёд-назад. 3. Повороты туловища вправо-влево с выпадом ног поочередно, руки согнуты в локтях.	2 мин	Количество подходов 1. Количество повторений – 8. Темп средний. Измерить пульс.
Проводит упражнения на восстановление дыхания.	Выполняют упражнения на восстановление дыхания.	1 мин	Дыхательные упражнения.
Подготавливает зал к основной части урока	Берут инвентарь через одного: мат, мяч и устанавливают на месте проведения	2 мин	Включить в деятельность студентов.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (30 мин)

Цель: обеспечение активной учебной работы студентов для получения практических знаний в процессе урока.

Задачи:

1. Сформировать навыки осознанного выполнения комплекса для развития скоростно-силовых способностей.
2. Совершенствовать умения качественного выполнения технических приёмов в баскетболе.
3. Развивать силовые способности различных групп мышц.

Критерии результативности:

- активные действия обучающихся и овладения способами действий
- правильность и точность выполнения упражнения
- умение проявлять сообразительность и умение

Деятельность учителя	Деятельность занимающихся	Дозировка	Организационно-методические указания
Организует перестроение в две шеренги с последующим передвижением к инвентарю.	Выполняют перестроение в две шеренги. Внимательно слушают и выполняют всё по команде.	2 мин	Объясняет содержание основной части (2 комплекса упражнений).
Организует выполнение 1 комплекса упражнений с набивными мячами	- бросок двумя руками от груди - бросок правой рукой от плеча - то же левой рукой - бросок двумя руками из-за головы - приседание с мячом и, вставая, бросок двумя руками от груди - бросок двумя руками снизу	5 мин	Количество подходов 1. Количество повторений – 10. Отдых между упражнениями 30 сек. Применять дифференцированно.
Организует выполнение 2 комплекса упражнений с набивными мячами	- бросок двумя руками от груди сидя ноги врозь - бросок правой рукой от плеча сидя ноги врозь - то же левой рукой - бросок двумя руками из-за головы сидя - то же лёжа	5 мин	Количество подходов 1. Количество повторений - 10. Отдых между упражнениями 30 сек.

	- поднимание и опускание туловища с мячом на груди и бросок двумя руками мяча вперёд - поднимание ног с мячом между колен		Количество подходов 1. Количество повторений - 20 Отдых между упражнениями 30 сек. Применять дифференцированно.
Организует выполнение эстафет с набивным мячом	Встречные эстафеты с набивным мячом: - бросок мяча двумя руками, после перейти в конец колонны - то же, но перебежать в противоположную колонну Подвижные игры с мячом: - передача 3 мячей двумя руками по часовой стрелке по кругу - то же против часовой стрелки	4 мин	Соблюдать дистанцию, способ передачи мяча и способ передвижения в колоннах
Организовывает перестроение в одну колонну.	Передвижение по залу в ходьбе, выполняя дыхательные упражнения: 1. Ходьба на носках в движении, руки за головой. 2. Ходьба спиной вперёд, руки за спину. 3. Обычная ходьба.	3 мин	3 упражнения в движении. Измерить пульс.
Организует уборку инвентаря	Убирают инвентарь	2 мин	Включить в деятельность занимающихся.
Организовывает перестроение в две колонны в движении	Перестраиваются, одевают майки	1 мин	В центре зала, раздать майки
Объясняет правила подвижной игры с элементами баскетбола	Внимательно слушают. Играют	8 мин	Только передачи Гол - мяч в обруч положить Раздать майки

3. РЕФЛЕКСИЯ (5 мин)

Цель: обеспечение концентрации внимания студентов после активной деятельности

Задачи:

1. Активизировать внимание на мыслительной деятельности
2. Привести организм в состояние относительного спокойствия

Критерии результативности:

- моральное удовлетворение от проведённого урока
- усвоение собственных успехов
- достижение основной цели урока

Деятельность учителя	Деятельность занимающихся	Дозировка	Организационно-методические указания
Обеспечивает построение студентов на лицевой линии спортзала. Подводит итоги урока. Опрашивает студентов о выполнении цели урока. Выставляет оценки за урок. Даёт домашнее задание.	Внимательно слушают. Отвечают на вопросы.	2 мин	Выставить оценки в соответствии с выполнением задания. Измерить пульс.
Организовывает выполнение упражнений на внимание. Игра «Повтори за мной»	Выполняют упражнения.	2 мин	Включить занимающихся в восстановительную деятельность.
Выражает благодарность студентам, прощается с ними.	Покидают спортзал	1 мин	

Приложение к уроку №1.

Уроки с профессионально-прикладной физической подготовленности присутствуют в рабочей программе по физической культуре. Их цель способствовать: развитию физических качеств, двигательных навыков, психофизиологических функций, необходимых в конкретной трудовой деятельности. Основываясь на ведущие физические качества специалистов разных профессий, такие уроки в основном проводятся комплексным подходом достижения задач урока.

В целях повышения уровня прикладной подготовленности на уроках включаются элементы различных видов борьбы, атлетическая гимнастика (бодибилдинг, шейпинг), спортивные и подвижные игры (гандбол, настольный теннис, бадминтон). Многие специальности требуют от человека сходных качеств, которые можно тренировать по одной методике – адаптивной здоровьесберегающей технологии.

Сегодняшний урок Совершенствование технических приёмов в баскетболе также основан на упражнениях ППФП, приближённых к техническим приёмам в баскетболе. Но, при этом совершенствуются скоростно-силовые физические качества и морально-волевые.