**МБОУ гимназия №5 имени Луночарского А.В**

**Учитель физической культуры Сибилева Элеонора Валерьевна**

**Технологическая карта**

**по физической культуре в 5 классе**

**Дата проведения: 22.01.2021**

**Раздел программы:** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема урока:** .Ведение мяча.Броски

**Цель урока:** Совершенствование техники ведения мяча правой, левой руками, в движении и на месте. Обучение и совершенствование бросков

**Задачи урока:**

***предметные:***

* Совершенствовать технику ведения мяча, сформировать навыки владения техники баскетбола.
* Совершенствовать умения выполнять комплекс упражнений типа "зарядки".
* Развивать физические качества: быстроту, ловкость и координационные способности.

***метапредметные:***

* Развивать умение контролировать и давать оценку своим действиям.
* Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности.

***личностные:***

* Воспитывать нравственные, интеллектуальные, волевые качества.
* Формировать знания и умение выполнять самоконтроль для здоровьесбережения.
* Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, силу воли, дружелюбие.

**Тип урока:** *комбинированный*

**Условия проведения:** спортивный зал.

**Материально-техническое обеспечение:** баскетбольные мячи, свисток.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Вводно-подготовительная часть.**  **Цель:** обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность обучающихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установке.  **1.1. Организационный момент.**  **Задачи:**  1. Начальная организация обучающихся.  2. Создание целевой установки на уроке.  3. Обеспечение внимания, дисциплины, собранности.  4. Регулирование эмоционального состояния, создание благоприятных психических и эмоциональных условий взаимодействия учителя и обучающихся.  5. Психологическая настройка на предстоящую работу. | | | |  |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| Организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку (соответствующая форма одежды), ставит задачи, раскрывает содержание урока. | Строятся в одну шеренгу.Внимательно слушают задают вопросы. |  | Строевая стойка: пятки вместе, носочки врозь, подбородок приподнят, видеть грудь 4 человека, правое ухо чуть выше левого. | **Регулятивные УУД:**  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции. |
| Вспомним правила игры в баскетбол.  ***Когда игрок получает право на пробитие штрафного броска?***  ***Сколько бросков имеет право пробить игрок со штрафной линии?***  (Демонстрация броска).  ***Можно ли вести мяч двумя руками?***  ***Над каким приёмом мы будем работать на уроке?***  Озвучивается тема урока: Ведение мяча.Броски  ***Давайте сформулируем цели на урок?***  Сегодня на уроке мы будем совершенствовать свои знания в технике ведения мяча,бросках | *Если игрока толкнули во время выполнения броска, или ударили по руке и мяч вкорзину не попал.*  *Два штрафных броска,если нарушение совершено за расстоянием 3-х очкового броска,то игрок пробивает 3 мяча.*  *Мяч можно вести попеременно правой и левой рукой.*  *Броски,ведение мяча.* | 1 мин. | Включить в деятельность обучающихся. | **Познавательные УУД:**  Планировать занятия физическими упражнения в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.  **Личностные УУД:**  Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. |
| **1.2. Разминка.**  **Цель:** обеспечение мотивации и принятие обучающимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.  **Задачи:**  1. Всесторонняя подготовка организма обучающихся (центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, вегетативных функций, опорно-двигательного аппарата).  2. Подготовка группы мышц плечевого пояса, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока.  3. Обеспечение решения специфических задач основной части урока:   * совершенствовать ЗУН в технике ведения мяча; * совершенствовать ЗУН в технике бросков; * развивать физические качества: быстроту, выносливость, координационные способности; * формирование установки обучающихся на активную познавательную деятельность.   **Средства:**   * Строевые упражнения (построения, перестроения, повороты). * различного рода передвижения: на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, другими способами. * Специальные беговые и прыжковые упражнения. * Подготовительные упражнения. * Упражнения на развитие подвижности суставов, быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств. * Общеразвивающие упражнения в движении.   **Критерии результатов:** готовность обучающихся к активной учебно-познавательной деятельности на основе опорных знаний. | | | |  |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| Организует выполнение строевых упражнений (команд).  Разновидности ходьбы:  - на носках (пятках);  - выпадами на каждый выпад коснуться рукой пола впереди стоящей ноги; | Выполняют команды. Следить за правильной осанкой,постановкой стоп. |  | Команды:  "становись!", "равняйсь!", "смирно!", "вольно!", "налево!", "направо", "кругом!", "шагом марш!" | **Регулятивные УУД:**  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции. |
| Разновидности бега:  - лицом вперёд;  - с захлёствыванием голени;  - с высоким подниманием бедра, коленями касаться мяча;  - бег спиной вперёд. | Следить за дистанцией. | 2 мин. | В ходьбе выполняются упражнения фронтально, беговые поочередно. Во время проведения упражнений следить за осанкой. |  |
| Общеразвивающие упражнения:  1)И.п.-о.с  1-руки вперед  2-руки вверх  3-руки в стороны  4-И.п.  2)И.п-ноги врозь,руки перед грудью  1-2-рывки согнутыми руками  3-4-рывки прямыми руками  3)И.п-ноги врозь,руки на пояс  1-поворот туловища влево,руки в стороны  2-И.п  3-наклон вперед,руками коснуться пола  4-И.п  То же в другую сторону  4)И.п-о.с,руки вперед в стороны  1-мах правой ногой,коснуться носком ладони  2-И.п  Тоже с другой ноги  5)И.п-ноги врозь.руки в замок за голову  1-приседание  2-И.п  3-приседание  4-И.п  6)И.п-упор присев на правой,левая всторону на носок  1-2-перенос центра тяжести тела на левую ногу  Тоже с другой ноги  7)И.п-о.с,руки на пояс  1-прыжок ноги врозь  2-прыжок правая скрестно перед левой  3-прыжок ноги врозь  4-левая скрестно перед правой  8)Ходьба на месте,востановление дыхания |  | 7 мин. |  | **Познавательные УУД:**  - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий. |
| **2. Основная часть.**  **Цель:** обеспечение активной учебной работы обучающихся для получения теоретических и практических знаний на основе учебной программы  **Задачи:**  1. Совершенствовать ЗУН в технике ведения мяча.  2.Совершенствовать ЗУН в технике бросков.  3. Развивать физические качества: быстроту, ловкость и координационные способности.  4. Воспитывать чувство товарищества, коллективизма.  **Средства:**   * различные виды бросков и ведения мяча. * разнообразные виды физических упражнений, которые обеспечивают эффективное решение поставленных задач. * основные, подводящие и подготовительные упражнения общей и специальной физической подготовки. * подвижная игра.   **Критерии результативности:**   * активные действия обучающихся и овладения способами действий. * правильность и точность описания выполнения упражнения, умение выполнять броски и ведение мяча. | | | |  |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
|  |  |  |  | **Регулятивные УУД:**  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции. |
| Построение. Расчёт на 1-2. Деление на две шеренги |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Коммуникативные УУД:**   * формируем умение слушать и понимать других. * умение работать в паре и группе.   Обсудить ход предстоящей разминки. Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе в парах, так и учителем. |
| Эстафеты с ведением и бросками в кольцо. | Выполняют эстафету,соблюдая правила. | 6 мин. | Следить за техникой выполнения. | **Познавательные УУД:**  - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий. |
| Общее  построение.Расчет на1-2.Игра по упрощенным правилам. | Играют по упрощенным правилам | 10 мин. | Комментировать свои ошибки. | **Регулятивные УУД:**  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции. |
| **3. Заключительная часть.**  **Цель:** приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность, постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.  **Задачи:**  1. Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц.  2 постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и физиологической напряженности).  3. Снижение активности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы до нормы.  4. Подведение итогов учебной деятельности, с оценкой учителя и самооценкой результатов деятельности обучающихся.  5. Организованное завершение занятия.  **Средства:**   * Строевые упражнения. * Упражнения на расслабление мышц. * Игровые задания на внимание и на координацию. | | | |  |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| Организует построение обучающихся. | Строятся в одну шеренгу. | 1мин. |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Проводит упражнения на восстановление и расслабление организма. | Выполнение упражнений на восстановление дыхания:  1. И.П. - о.с., руки в стороны - вверх.  1-3 - полунаклон вперед, спина круглая, руки вперед - вниз - выдох;  4-5 пауза;  6-8 вдох. вернуться в и.п.  2. И.П. - о.с, руки на пояс.  1-2 - голову вниз, локти вперед - выдох;  3-4 - поднять голову, отвести локти назад - вдох.  Выполнить 3-4 раза.  3. И.П. - о.с, руки вверх.  1 - наклон вправо, выдох;  2 - и.п., вдох;  3-4 - то же влево. | 2 мин. | Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания. | **Познавательные УУД:**  - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий. |
|  |  |  |  |  |
| **Рефлексия.**  Вспомните тему нашего урока. Удалось достичь поставленных целей. Что удалось на уроке, что не удалось?  Оцените свою работу на уроке.  Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом (над чем ещё необходимо работать). | Обучающиеся анализируют свою работу. | 2 мин. | Отметить лучших ребят. |  |
| **Д/задание:** повторить правила игры. |  |  |  |  |
| **Благодарит обучающихся за урок.** | Организованной покидают спортивный зал. |  |  |  |