Технологическая карта урока. 10класс

|  |  |
| --- | --- |
| Тема урока | Тактические действия в игре в баскетбол. Развитие силовых способностей. |
| Тип урока | Совершенствование. С образовательной направленностью. Комбинированный. |
| Место урока в учебной программе | Баскетбол. Силовые упр. в системе физической подготовки. |
| Продолжительность урока | 80 минут |
| Цель  | Развитие интереса к баскетболу и универсальным способностям посредством двигательного и коммуникативного опыта обучающихся спортивно-игровой деятельности. Иметь углубленноё представление о методах круговой тренировки |
| Задачи  | Образовательные задачи (предметные результаты)1.Познакомить с тактическими действиями в нападении и в защите.2.Закрепить понятия тактических действий в игровой практике.3.Познакомить с содержанием и методами круговой тренировки.4.Научить составлять и заполнять индивидуальную карточку учёта спортивных достижений, и оценивать реакцию организма на проделанную работу.5.Закрепить понятия круговой тренировки на практике (самостоятельно)6.Укрепить здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.Развивающие задачи (метапредметные результаты):1.Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).2.Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).3.Развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).4.Развивать умения выполнять простейшие (познавательные УУД).Воспитательные задачи (личностные результаты):1.Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).2.Формировать мотивацию учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).3.Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД),содействовать достижению гармоничности в физическом развитии. |
| Основные понятия | Баскетбол. Круговая тренировка. Тактические действия. |
| Планируемые результаты (в соответствии сФГОС) | Предметные: знать технику выполнения силовых упражнений, знать методы круговой тренировки, иметь углубленноё представление о тактических действиях в баскетболе, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольными мячами в парах.Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.Познавательные:Формировать готовность к образованию и самообразованию.Личностные: способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействие в процессе занятий физической культурой и спортом, игровой и соревновательной деятельностью.Формировать самостоятельность мотивации учебной деятельности. |
| Принципы обучения | Научности, сознательности, активности, наглядности, индивидуализации |
| Место проведения урока | Спортзал школы |
| Формы организации образовательной деятельности | Урок  |
| Средства обучения | Словестный, показ техники упражнений, иллюстрации (компьютер)ИКТ.Упражнения со снарядами и на снарядах. |
| Технологии,методы, приёмы обучения | Тактическая схема, объяснение, игровой, карточки. Методы групповой, круговой, индивидуальный, повторный. Проблемный метод. |
| Используемые методические разработки и дидактические материалы | Комплексная программа физического воспитания обучающихсяВ.И.Ляха, А.А.Зданевича. Электронные ресурсы  |
| Кадровое обеспечение | Учитель физической культуры-Иванов Михаил Павлович. |
| Методы и механизмы оценки результативности | Текущая аттестация |
| Список литературы | ЦОР. Комплексная программа физического воспитания В.И.Ляха, А.А.Зданевича. «Методика обучения основным видам движений на уроках физкультуры». В.С. Кузнецов |

Технология проведения урока

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Цель и задачи | Время(мин) | Содержание урокаДеятельность педагога(с описанием форм, средств, технологий, методов, приемов) и деятельность обучающихся | Общие методические указания по проведению урока | Результаты  |
| **I****Подготовительная часть**Этап мотивации (самоопределения) к учебной деятельности | Подготовка организма учащихся к решению задач основной части занятия.Задачи подготовительной части:1) организация группы, сообщение цели и задач занятия, привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе, повышение эмоционального тонуса, освоение строевых навыков, улучшение осанки;2) усиление обмена вещества и вегетативных функций организма, обеспечение оптимальной эластичности мышц и суставов двигательного аппарата;. | 3 мин7 мин | 1). Провести построение, проверить готовность к уроку, создать эмоциональный настрой к изучению материала.Наводящими вопросами вывести на задачи урока.Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают на вопросы. На что направлена тактическая подготовка ?Какие тактические действия вы знаете?Сообщение задач урока. (Использование карточек на икт компьютере)Разбор игровых ситуаций в нападении и защите. Строевые приемы | «Становись»«Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» Проверить готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы и обуви; выявление больных и отсутствующих).Сообщение задач урока.Выбрать правильные действия игроков по карточке.Правильно выполняют команды | Слушают.Осознание темыОтвечают.·активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихсясамостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. |
|  |  | 5 мин. (800м) | 2). Медленный бег. Бег с ведением мяча.Подготовить организм обучающихся к работе в основной части урока. |  «Бегом –марш!»Темп медленный. Бег с ведением мяча, по сигналу меняем руки на ведение мяча. | обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности·обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока |
|  |  | 3). Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе. | 1-2:руки через стороны вверх -вдох(через нос); 3-4: руки через стороны вниз- выдох(через рот). |  |
|  | 6 мин. | 4). ОРУ с мячами в парах. Осуществить контроль за проведением ОРУОбращать внимание на правильное выполнение упражнений (обращать внимание на осанку)Создать эмоциональный настрой к выполнению заданий.Упражнения выполнять в произвольном порядке. | «Становись»«Равняйсь!»«Смирно!»«На 1, 2 рассчитайсь!»«Первые номера 5 шагов вперед марш!»«Вторые номера шаг вперед марш!»«Влево на вытянутые руки приставным шагом разомкнись» | Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольными мячами в парах. |
|  |  | 30 сек | А). И.П.- стоя спина к спине, повороты вправо , влево с передачей мяча. | Спину держать ровно. | .Развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД). |
|  | 30 сек | Б). И.П.- стоя спиной к спине на расстоянии .Первый передаёт мяч через голову назад , второй принимает мяч и передаёт мяч с наклоном вперёд между ног второму и.т.д. | Руки в локтях не сгибать. Амплитуда движений полная. |  |
|  | 30 сек | В). И.П. – стоя лицом к друг к другу на расстоянии прямых рук , упираясь в мяч с двух сторон – выпады в влево, вправо. | Спину держать ровно, делать широкий выпад. |  |
|  | 30 сек | Г). И.П. – стоя друг против друга на расстоянии 2-3м. Первый выполняет наклон вперёд, касаясь мячом пола, и выполняет бросок второму, второй его ловит в прыжке, и затем упражнения повторяются. | При наклоне ноги в коленях не сгибать. |  |
|  | 30 сек | Д). И.П. –в приседе друг перед другом на расстоянии 2-3м. Партнёры выполняют впрыгивание с передачей и ловлей мяча в полёте. | Выполнять точную передачу партнёру. |  |
|  | 30 сек | Е). И.П. стоя друг перед другом. Передача мяча из-за спины со сменой места в движении.  | Спину держать прямо |  |
|  | 3 мин | Ж). Передачи мяча в движении в парах в одну сторону и с ускорением по прямой в обратную сторону без ведения мяча.. | Выполнять различные передачи на точность и соблюдать Т.Б. при ускорении в обратную сторону.  |  |
| **II****Основная часть** | Цель –совершенствование тактических действий через формирование специальных знаний, а также развитие физических качеств и двигательных способностей.Задачи основной части:1) улучшение деятельности функциональных систем организма, повышение уровня физического развития и подготовки занимающихся к физическим нагрузкам;2) овладение тактическими действиями, развитие физических качеств и двигательных способностей-методом круговой тренировки3) морально-волевая подготовка. | 20 мин14 мин | 1**). Тактические действия.**Взаимодействие игроков в нападении и в защите;2:1, 2:2, 3:2, 4:3. Ученики должны применять различные варианты нападения (позиционное, заслоны,через центрового) и больше разыгрывать защитников через распасовщика. В защите применять позиционную и личную защиту. Ученики должны быстро перестраивать свои тактические действия. Учитель может останавливать игру и указывать на ошибки. Игровые задания проводятся на два кольца, тремя командами. Броски мяча с различных точек – игра на убывание.(личное первенство) Содержание соревнования; участники распологаются по точкам , при попадании в корзину ,ученик перемещается по часовой стрелке на следующую точку, и если он на этой точке опережает в точности броска соперника , соперник выходит из состязания , а сам он переходит на следующую точку. Ученики выполняют задание, учитель указывает на ошибки техники бросков. | Растягивать оборону защиты.В нападении применять заслоны, играть больше через распасовщика, центрового. Применять индивидуальное мастерство.В защите применять против сильного игрока , личную опеку.Правильно применять стойки игрока в защите. Обязательно страховать в защите.Выполнять броски технически правильно. | Выполняют задания.Слушают. Выполняют. Обсуждают.Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. (нравственно-этическая ориентация,),.Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |
|  | 5 мин | Построение .Учитель рассказывает о методах круговой тренировке ,о личной карточке учёта ,как с ней работать .Ученики слушают и задают вопросы.  | Самостоятельно принимают решение. | .Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний |
|  | 15 мин | **1.Работа по карточкам.**Ученики выбирают упражнения на разные группы мышц по самостоятельному выбору, и своим способностям и составляют комплекс круговой тренировки. Учащиеся самостоятельно выполняют комплекс круговой тренировки. Учитель контролирует и указывает на ошибки в технике выполнения упражнений.Применяют повторный метод выполнения упражнений на этапах.  | Правильно подобрать упражнения по своим способностям и средства для их выполнения.Технически правильно выполнять упражнение. | .Развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД). |
|  | Цель – приведение организма учащихся в оптимальное для последующей деятельности состояние.Задачи заключительной части:1) способствовать снижению деятельности органов дыхания, кровообращения, снизить мышечное напряжение, обеспечить переход к иной деятельности или отдыху;2) подвести итоги занятия и оценить деятельность учащихся;3) определить содержание домашнего задания, организованно покинуть место проведения занятия. | 5 мин. | Медленный бег-РефлексияВыявление достижения цели урока. Вопрос: что вы сегодня узнали о круговом методе тренировки.? Анализ эмоционального состояния обучающихся. Релаксация с музыкальным сопровождением-Построение, подведение итогов, выставление оценок, домашнее задание. Дети анализируют и объективно оценивают результаты собственной деятельности.Адекватно воспринимать оценку.Домашнее задание:составить комплекс упражнений по методу круговой тренировки с применением нестандартных средств инвентаря. Учащиеся слушают , задают наводящие вопросы.  | Восстановление пульса.Подсчёт пульса.

|  |  |
| --- | --- |
| Упр.. | Оценка реакции |
| Слабая. | Средняя. | Большая. |
| На силу. | 80-90 | 100-120 | Свыше 130 |
| На выносливость. | 130-140 | 150-170 | Свыше 180 |
| На скорость. | 100-130 | 140-170 | Свыше 180 |

 | ·снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц·регулирование эмоционального состояния; ·подведение итогов урока;·сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест». |
| **III****Заключительная чать****Рефлексия**  |

**Карточка № 1**

 - защитник

 - нападающий

Игрок 1 ведет мяч на чужой половине площадки.

Какое следует принять решение:

1. Атаковать кольцо самому;
2. Передать мяч игроку 2;
3. Передать мяч игроку 3;
4. Передать мяч игроку 4?

**Карточка № 2**

Игрок 1 владеет мячом на чужой половине площадки.

Какому игрокуцелесообразнее всего передать мяч, чтобы не сорвать атаку:

1. Игроку 2;
2. Игроку 3;
3. Игроку 4;
4. Игроку 5?

**Карточка № 3**

Игрок 1 владеет мячом на своей площадке. Какому игроку лучше всего передать мяч:

1. Игроку 2;
2. Игроку 3;
3. Игроку 4;
4. Игроку 5?

**Карточка №4**

Игрок 1 владеет мячом на чужой половине площадки. В каком из указанных цифрами направлении следует передвигаться защитнику, чтобы помешать реализовать численное превосходство:

1) 1;

2) 2;

3) 3;

4) 4?

**3**

 **2**

 **4**

 **1**

**Карточка №5**

 **1 2**

 **3**

Игрок 1 владеет мячом на чужой половине площадки. Кто из игроков защиты должен встретить игрока с мячом:

1. Игрок 1
2. Игрок 2
3. Игрок 3
4. Никто?

**Карточка №6**

Игрок 1 владеет мячом на чужой половине площадки. Какое действие целесообразно ему выполнить:

1. Передать мяч игроку 2;
2. Передать мяч игроку 3;
3. Передать мяч игроку 5;
4. Атаковать самому кольцо?

**Карточка №7**

Игрок 1 владеет мячом на своей половине площадки. Какое ему следует принять решение:

1. Передать мяч игроку 2;
2. Осуществить ведение мяча;
3. Передать мяч игроку 4;
4. Передать мяч игроку 5?

**Карточка**

*Система упражнений, используемых на занятиях  по системе круговой тренировки –упражнения по выбору.*

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

1)  Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа.

2) Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа на скамейке.

3)  Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа с акцентом на правую (левую).

4) Сгибание - разгибание рук в упоре сидя сзади на скамейке.

5) Тяга скамейки (гири) руками к груди в наклоне вперёд.

6) Подтягивание на перекладине.(Упр. на трицепсы).

7) Жим гантелей.( Упр. на бицепсы.)

**Карточка**

Упражнения для мышц ног:

1)  Выпрыгивание вверх из упора - присев, руки вверх.

2) Выпрыгивание с подтягиванием колен к груди.

3)  Прыжки  на одной  с  подтягиванием колен  к груди  с  продвижением  вперёд ("блоха").

4) Прыжки с продвижением вперёд из упора присев ("жабка").

5) Прыжки с продвижением   из упора присев, спиной вперёд.

6) Приседание на ноге (пистолет)

7)Прыжки через барьеры.

**Карточка**

Упражнения для мышц спины:

1)  Отведение  прямых  ног назад из виса на гимнастической лестнице лицом к стене, держать 2-3 с.

2) Поднимание   -   опускание  туловища  из  положения лёжа  на  скамейке  лицом вниз на бёдрах, руки за головой, ноги закреплены.

3)  Отведение   назад   прямых   рук   и   ног   из   положения   лёжа   на   животе   на гимнастическом мате, руки вверх, держать 2-3 с.

4) Отведение прямых ног назад прогнувшись из положения лёжа на животе на гимнастическом коне.

5)Тяга скамейки (гири) спиной   из  положения  наклон   вперёд,   руки  прямые  держат скамейку.

6) Подтягивание широким хватом.

**Карточка**

Упражнения для мышц брюшного пресса:

1) Сед углом , поднимание прямых ног до угла 90 гр.

2)Складной ножик-, поднимание ног до касания рук.

3) Вис на гимнастической лестнице, поднимание согнутых в коленях ног до угла 90 гр.

4) Поднимание   -   туловища   из   положения   лёжа на спине ,руки за головой.

5)  Сидя на скамейке упор сзади, ноги врозь скамейка параллельно, поднимание -  опускание прямых ног до касания над скамейкой.

6) В висе на перекладине; поднимание ног к перекладине.

**Карточка**

 Таблица.

Индивидуальная карточка учета спортивных достижений

№станции

Содержание упражнения

МТ Тренировочный объем

2 МТ Прирост достижений 1 2 3 и т.д.

Пульс после прохождения круга

Пульс после 2 мин. отдыха

Замечания

Восстановление пульса.

Подсчёт пульса.

|  |  |
| --- | --- |
| Упр.. | Оценка реакции |
| Слабая. | Средняя. | Большая. |
| На силу. | 80-90 | 100-120 | Свыше 130 |
| На выносливость. | 130-140 | 150-170 | Свыше 180 |
| На скорость. | 100-130 | 140-170 | Свыше 180 |