Технологическая карта № \_\_\_

Учитель: Ловцова Светлана Юрьевна

Класс : 4 «В»

ТЕМА: «Обучение владением элементов техники баскетбола с использованием подводящих упражнений и подвижных игр».

Основные задачи:

1. Обучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.
2. Закреплять технику овладения ведением мяча в высокой стойке в движении.
3. Способствовать развитию координационных способностей и скоростно-силовых качеств.
4. Способствовать воспитанию чувства коллективизма и дисциплинированности с помощью соревновательных и игровых методов.
5. Повторить строевые упражнения и комплекс ОРУ.

Цель урока: Формирования физической культуры личности по средствам здоровьесберегающих технологий.

Место проведения: спортивный зал МБОУ СО №89 Время проведения: 40 мин. Дата проведения:

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их продолжительность | Частные задачи к конкретным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вводно-подготовительная часть  10-12 минут | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.  Создать целевую установку на достижение конкретных  результатов  предстоящей в уроке деятельности.  Содействовать активизации внимания  и организованности  учащихся.  Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма  в работу (3-10).  Содействовать увеличению подвижности в голеностопных суставах ног (yпр. 1-2) и плечевых суставах рук (yпр.2).  Активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма (5-6).  Содействовать  формированию навыка  активного отталкивания  стопой, применительно  к прыжку в высоту.  Организовать учащихся  для выполнения  общеразвивающих  упражнений.  Организовать учащихся для выполнения упражнений основной части | 1. Построение класса в одну шеренгу, обмен приветствиями.  2. Сообщение задач урока учащимся.  3. Ходьба по залу в колонне по одному с дистанцию в 3 шага.  4. Упражнения в движении шагом:  Упр. 1. Ходьба перекатом c пятки на носок, руки на поясе.  Упр, 2. Ходьба перекатом cпятки на носок c круговыми движениями руками назад на каждый шаг.  5. Бег в умеренном равномерном темпе с сохранением дистанции в 3 шага.  6. Шаг c подскоком c  маховыми движениями  согнутыми руками вперед-внутрь на каждый шаг.  7. Ходьба в заданном темпе c последующим переходом в ходьбу на месте, остановкой и уточнением дистанции в три шага.  8. Ходьба под счет учителя и перестроение из колонны по одному в колонну по два  поворотом в движении. | 20-25 сек  20-25 сек  15-20 сек  8-12 раз  8-12 раз  30-45 сек  8-12  раз  каждой  ногой  10-15  сек  20-25  сек | Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.  Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность  понимания их  формулировок.  Обратить внимание учащихся на  необходимость  сохранения правильной  осанки при всех видах  передвижений, в  исходных и конечных  положениях в  общеразвивающих  упражнениях.  Выполнять под счет учителя.  Обратить внимание учащихся на постановку ноги на опору.  Акцентировать внимание на сочетании движений руками c ритмом шагов при выполнении  упражнений.  Обратить внимание на необходимость самоконтроля за техникой бега и бегового шага.  Акцентировать  внимание учащихся на  отталкивании стопой за  счет энергичных маховых движений  руками. Обратить внимание на сохранение  вертикального положения туловища  при выполнении.  Выполнять под счет и по команде учителя.  Ориентировать учащихся на размыкание на дистанции и интервалы в три шага. |
| Основная часть 24-26 минут | Содействовать формированию навыков ловли и передачи мяча на месте и в движении.  Содействовать формированию навыков ведения мяча в высокой стойке.  Организовать учащихся для эстафет  Способствовать формированию сочетания приобретаемых навыков ловли, передачи и ведения мяча. | Упр.1. Передача мяча двумя руками от груди в колонне с последующей сменой мест партнеров.  Упр.2. Передача мяча двумя руками от груди в колонне со сменой мест.  Упр.3. Ведение мяча правой рукой до стойки и обратно левой.  Упр.4. Ведение мяча со сменой рук (2 шага правой рукой, 2 шага левой рукой) до стойки и обратно.  Ходьба под счет учителя и перестроение из колонны по два в колонну по четыре поворотом в движении.  Упр. 5. Эстафета с ранее использованными упражнениями. | 5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  4-6 мин | Выполняется в стойке баскетболиста. Передача параллельно полу, локти работают вдоль туловища, кистью дорабатывать в конце передачи.  Ведение выполняется в высокой стойке, мяч двумя руками не ловить. Выполнять в среднем темпе.  Ориентировать учащихся на размыкание на дистанции и интервалы в три шага.  Начинать четко по сигналу учителя, соблюдать правила эстафет. Акцентировать внимание на выполнение ведения мяча одной рукой при обводе стойки. |
| Заключительная часть 5-7 минут | Снизить уровень функционального  состояния до оптимального, необходимого для ведения дальнейшей учебной деятельности (упр. 1-3). | Упр.1. «Дровосек»: сцепить руки в замок, потянуться вверх и назад (вход), резко наклониться и опустить руки (выход).  Упр.2. И. п. – сед, ноги вытянуты вперед. Развести руки в сторону, наклониться вперед, потянуться руками к носкам.  Упр.3. подведение итогов, оценка степени решения задач. | 2 мин  2 мин  2 мин | Построение в круг по центру зала. При выполнении упражнений на растягивание мышц необходимо выполнять наклоны вперед за счет поясничного отдела позвоночника, так, чтобы грудной отдел сгибался как можно меньше. Грудь при наклонах следует выпячивать вперед, голову немного отводить назад, вытягивая вперед подбородок.  Подвести итоги игры в баскетбол, отметить лучших игроков. |