МБОУ «Яковлевская основная общеобразовательная школа им. Е. А. Благининой»

Технологическая карта

занятия внеурочной деятельности по теме:

«Баскетбол»

5-7 классы

Подготовил учитель физической культуры
Проничев С. А.

2017 год

Тема занятия: «Баскетбол».

Цель занятия: Дать представление о занятиях баскетболом, обеспечить предупреждение травматизма во время занятий. Продолжить освоение техники выполнения ловли и передач мяча в баскетболе.

Задачи занятия:
Образовательная
-Закрепить технику ловли и передач мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча
-Развивающая
развивать координационные способности учащихся, скоростные качества и ловкость;
-Содействовать развитию дыхательной системы посредством дыхательных упражнений
Воспитательная
Содействовать воспитанию организованности в групповых действиях и самостоятельности принятия игровых решений.

Условия проведения: спортивный зал

Материально-техническое обеспечение: баскетбольные мячи, скакалки, свисток, стойки, секундомер.

Технологическая карта занятия по физической культуре по внеурочной работе в 5- 7 классе.

Этапы урока	**Задачи урока**	**Деятельность учителя**	Деятельность учащихся	**У У Д**

1.1. Организационный момент. Разминка.
Цель учителя: Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.
Цель учащихся: подготовить организм к занятиям физическими упражнениями (дыхательную, сердечно сосудистую и костно-мышечную системы)

Задачи: 1. Организовать коллектив учащихся для занятия, овладеть их вниманием.
2.Создать положительный эмоциональный настрой к взаимодействию деятельностей учителя и учащихся
3.создать условия для принятия обучающимися учебной задачи занятия
4.Повторить знания учащихся по технике безопасности.
5.Подготовить условия для выполнения учебной работы.

Методы организации работы: словесный, объяснение, беседа, указания, команды, распоряжения.
-метод контроля: измерение морфофункциональных показателей.

	Деятельность учителя	**Деятельность учащихся**	**Дозировка**	**ОМУ**
1	Организует построение класса Дает команды на построение «Становись»	Учащиеся строятся в одну шеренгу, выполняют команды учителя, проводят самоконтроль	30сек	Проверить наличие спортивной формы и требования, предъявляемые к ней И.п.- основная стойка Пятки вместе, носки врозь, расстояние между носками толщина пятки. Плечи расправить, грудь подать вперед, руки прижать к туловищу, кисть рук сжата в кулак.
2	Организует сдачу рапорта, контролирует правильность выполнения команд. Приветствует учащихся	Физорг класса сдает рапорт, учащиеся выполняют команды: -«равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь» Приветствуют учителя.	1мин	
3	Создает условия для принятия обучающимися учебной задачи занятия как личностно значимой, предлагает учащимся определить тему занятия, исходящую от вопроса-	Слушают, осознают, отвечают на поставленный вопрос Осмысливают, вопросы вника-	1мин30сек	

	Учитель: *Назовите основные элементы баскетбола, без которых невозможна игра в баскетбол* *Учитель: Какие элементы техники вы изучили?*	ют в их содержание отвечают: ведение мяча, ловля и передачи мяча, бросок мяча. Отвечают: перемещения баскетболиста, повороты, остановки, прыжки, ведение мяча, ловлю и передачи мяча.	1мин	Учебная задача занятия фиксируется на стенде в зале «Сегодня тема занятия»
4 5	Ставит учебную задачу занятия: -Продолжить изучение техники ловли и передач мяча. Организует повторение техники безопасности, о каких правилах техники безопасности при выполнении упражнений с мячом вы бы напомнили своим друзьям - Что мы должны соблюдать при работе с мячом? -Можно ли проводить какие-либо действия с мячом без зрительного контроля партнера?	Правильно логически и грамотно формулируют ответы и обобщения Осмысливают выводы отвечают: - (технику безопасности). отвечают: - нельзя выполнять действия с мячом без зрительного контроля партнера и разрешения учителя	1мин	При возникновении затруднений учитель задает вопросы, уточняет формулировки
6	Организует измерение ЧСС: Поверните руку ладонью вверх. Положите два пальца на запястье с наружной стороны руки. Почувствуйте толчки крови под подушечками пальцев. По моему сигналу посчитайте количество толчков в течение30сек умножьте этот показатель на два	По команде учителя измеряют пульс		

1.2. Опрос учащихся по заданному на дом материалу

Цель: Проверка выполнения домашнего задания
Задачи:
1.Формирование знаний истории возникновения игры баскетбол. Развитие игры баскетбол в России
2.Мотивация занятий физкультурой и спортом
Методы: словесные, беседа, наглядные, методы контроля – опрос

	Деятельность учителя	**Деятельность учащихся**	**Дозировка**			**ОМУ**
1 2	Организует просмотр сообщений, докладов на тему «Баскетбол Проводит опрос -Где и когда появилась игра «баскетбол» -как переводится с англ. слово «баскетбол» -назовите известных баскетболистов	Представляют сообщения, доклады, отвечают на заданные учителем вопросы по теме доклада Припоминают необходимые для ответов факты и обобщения. Правильно и логически грамотно формулируют ответы и обобщения	**ОГ****	**ПГ****	**СМГ****	Обратить внимание на правильное оформление доклада

1.3. Разминка

Цель учителя: разогреть мышцы и подготовить организм учащихся к предстоящей мышечной деятельности, повысить тонус нервных центров, создать условия для возникновения условно-рефлекторных связей в коре больших полушарий

Цель учащихся: качественно выполнять задания и разогреть мышцы

Задачи: 1. Формирование установки у учащихся на активную познавательную деятельность.

2.Совершенствовать технику передвижений, упражнений в движении, общеразвивающих упражнений с мячами

3.Развивать координационные способности, быстроту, ловкость

Методы: словесный, (команды, указания, объяснения, комментарии, замечания), метод непосредственной наглядности, показ, метод строго регламентированного упражнения, фронтальный

Методы контроля: измерение морфофункциональных показателей

	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
1	Дает команды на выполнение строевых упражнений на месте «направо», «налево», «кругом»	Выполняют команды	ОГ 7мин	Обратить внимание на правильное положение туловища, постановку ног движение рук. Дыхание свободное через нос
2	Контролирует правильность выполнения команд и указаний, исправляет ошибки	Обычная ходьба		
3	Дает команды по выполнению строевых упражнений в движении «шагом –марш»			следить за осанкой
	«прямо шагом марш»			
	В обход в колонну по одному (соблюдаем дистанцию)			взгляд-вперед
	Поточным способом			
4	Подает команды для выполнения упражнений с заданиями в ходьбе.	-ходьба на носках		следить за осанкой
5	Демонстрация упражнений Руки в замок за голову, спина прямая, лопатки свести	-ходьба на пятках		
6	Контролирует правильность выполнения задания, исправляет ошибки.			
	На «раз» делается шаг правой вправо, счет «два»- левая нога приставляется к правой и т.д.	-приставные шаги вправо		
	То же влево	приставные шаги влево		
7	Дает команды по выполнению беговых упражнений	-обычный бег		
		-бег с изменением направления «змейкой»		Бег в колонне, дистанция два шага.
	-Исправляет ошибки	-бег с изменением скорости		
8		-бег спиной вперед		
		-бег с заданием (по сигналу-с хлопками, с касанием линий)		
		-прыжки на двух ногах		
		-на правой		
		-на левой		
9	Дает команды - «переходим на ходьбу»	Ходьба		
	Восстановление дыхания: «вдох» -руки вверх, подтянуться на носки; «выдох»-руки вниз, опуститься на всю стопу ноги	Выполняют упражнения на восстановление дыхания		
10	Дает команды на перестроение из одной колонны в две	Выполняют перестроения из одной колонны в две		
11	Объясняет, демонстрирует правильность выполнения упражнений	Упражнения для пальцев Упражнения на кисти рук -на локтевой сустав (круго-		

		вые вращения) -на плечевой сустав (круговые вращения) -берут мячи Внимательно слушают, смотрят ,анализируют и выполняют упражнения вместе с учителем.		У каждого ученика мяч в руках:
12	Показывает упражнения с мячами	<u>ОРУ на месте с мячами</u> Упражнения «жонглирования» мячами на месте 1). И. п. - присед, мяч в руках. 1- встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок; 2 -и. п.; 3 - 4 - то же, левую ногу назад на носок;		«мяч-кисть» «мяч-голова» «мяч-туловище» «мяч-ноги»
13	Делает замечание, исправляет ошибки.	2). Перекладывать мяч из руки в руку, перемещая его вокруг туловища; 3). И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке. 1 - поворот туловища влево, передать мяч в правую руку; 2 - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке; 3 - 4 - то же вправо; 4.) И. п. — мяч в согнутой прямой руке у плеча.		мяч держать двумя руками у груди. Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами. Следить за работой кистей рук Дыхание не задерживать
14	Делает замечание, исправляет ошибки	1- подбросить мяч правой рукой; 2 - поймать мяч левой рукой; 3-4 - то же, подбрасывая мяч левой рукой- 5)в стойке баскетболиста – передача мяча с руки на руку, по восьмерке вокруг ног сначала в одну, а затем в другую сторону; 6)- удерживая мяч правой рукой внизу, сделать мах правой ногой вперед и переложить мяч в левую руку, повторить мах левой ногой и переложить мяч в правую руку 7). И. п. - лежа на спине, мяч зажат ступнями ног. 1 - поднять прямые ноги с мячом; 2 - и. п.; 3 - 4 - то же; 8). И. п. - сед, мяч зажат ступнями ног. 1 - поднимая ноги, подбросить мяч ногами и поймать его руками; 2 - зажать мяч ногами; 3 - 4 - то же; 9. И. п. - мяч впереди, руки прямые. 1 - выпустить мяч; 2- быстро присесть и поймать мяч; 3 - 4 - встать 10). Прыжки на обеих ногах, ударяя мяч об пол одной рукой		Следить за осанкой Зрительный контроль Дыхание не задерживать Наименьший зрительный контроль над мячом ловить мяч руками удерживать мяч прыжки на носках
15	Организует измерение ЧСС	По команде учителя измеряют пульс		Восстановление дыхания

2. Основная часть

Цель учителя: Создать условия для дальнейшего освоения техники выполнения ловли и передач мяча в баскетболе.

Цель учащихся: Совершенствование учащимися умений и навыков по выполнению техники ловли и передач мяча

Задачи: 1. Повторить ранее изученные элементы техники ведение мяча, ловли и передачи мяча в баскетболе.

2.Совершенствовать элементы последовательности техники ловли и передачи мяча

3.Обеспечить общее физическое воздействие на большое количество мышечных групп.

4.Способствовать воспитанию морально – волевых качеств

Формы организации деятельности учащихся: фронтальная, индивидуальная

Методы организации деятельности учащихся: словесный, объяснения, комментарий, замечания) метод непосредственной наглядности, индивидуальный, поточный, практический.

Метод мотивирования учебной активности учащихся: пример**,** похвала, поощрение

Виды контроля: текущий, измерение морфофункциональных показателей

Критерии, определения уровня внимания и интереса учащихся к излагаемому педагогом учебному материалу: готовность к работе, стремление к правильному выполнению, эмоциональность, правильность и точность выполнения учебных заданий.

В случае если часть учащихся не освоила учебный материал, планируется индивидуальная работа в ходе следующего занятия.

	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка			ОМУ
1	**Учитель задает вопрос**: С какими техническими элементами мы познакомились ранее? Ранее мы познакомились с техническими элементами : стойка баскетболиста ,передвижения баскетболиста ,ведение мяча, ловля и передачи мяча Вспомним технику ведения мяча на месте и в движении	Отвечают (передвижения ,остановки, прыжки, ведение мяча, ловля и передачи мяча)	**ОГ** 20мин			анализировать ответ учащихся сосредоточить внимание учащихся Мяч выше пояса не поднимать, встречать согнутой рукой кисть руки с отведенными пальцами свободно касаются поверхности мяча, толчком направляет вниз вперед подкручивая его чувствовать вращение мяча. Соблюдать дистанцию.
2	Дает команды на перестроения	Перестроение в одну колонну				
3	Объясняет, демонстрирует	-ведение мяча на месте -правой рукой -левой рукой -правой рукой с переводом на левую руку -ведение мяча в движении -бег с ведением мяча правой рукой; -бег с ведением мяча левой рукой - бег с ведением мяча правой с переводом на левую руку;				
4	Проверяет правильность выполнение задания и исправляет ошибки					
	Сегодня на уроке мы продолжим изучение техники ловли и передачи мяча	Воспринимают информацию ,анализируют				
	-Что важно при передачи мяча?	Отвечают: при передаче очень важно двухшаговое равновесие				
5	Организует перестроение	Перестроение в 2 колонны				
6	**Объясняет, демонстрирует** *Ловля мяча* - прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом. *При ловле мяча двумя руками на месте* и. п.- игрок находится в стойке готовности - руки согну-	**1.Упражнение в парах на месте:** а) передача двумя руками от груди; б) передача правой рукой от	10передач 10передач 10передач			пары формировать по степени подготовленности и ростовому критерию следить за работой ног, рук, положения тела

	ты в локтевых суставах до 85° - и удерживает мяч в поле зрения. *Подготовительная фаза* - при приближении мяча на уровне груди или головы баскетболист, выпрямляя сзади стоящую ногу, совершает вышагивание впереди стоящей в сторону полета мяча и одновременно вытягивает руки навстречу ему почти до полного разгибания в локтевых суставах. Разведенными пальцами он образует "воронку", несколько большую по ширине поперечника мяча; ладони при этом обращены к мячу. *Основная фаза* - в момент соприкосновения с мячом баскетболист обхватывает его пальцами (не ладонями), сближая кисти; руки сгибает в локтевых суставах. Мяч подтягивается к груди, поднимается к плечу сильнейшей руки или опускается вниз - назад к бедру, одноименному с рабочей рукой. Синхронно с этим движением игрок совершает шаг назад впереди стоящей ногой с одновременным сгибанием обеих ног. Таким образом гасится скорость летящего мяча. *Завершающая фаза* - после овладения мячом туловище слегка наклоняют вперед; мяч в зависимости от ситуации укрывают от соперника выставленными в стороны локтями или контролируют в положении стойки с тройной угрозой либо стойки для начала ведения. Игрок находится в готовности к последующим действиям. *<u>Передача мяча двумя руками от груди</u>* - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника. Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди. Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опус-	плеча; в) передача левой рукой от плеча; г) передача двумя руками от груди с отскоком от пола. **2.Упражнения в парах в движении**: а) передвижение приставными шагами, передача двумя руками от груди; б) передвижение приставными шагами, передача двумя руками с отскоком от пола; в передача одной рукой от плеча.	10 передач 1мин 1мин 1мин			соблюдать дистанцию внимание ,зрительный контроль полное разгибание в локтевых суставах следить за постановкой ног полное разгибание в локтевом суставе завершать сопровождение при передаче одной рукой следить за работой ног, рук, положения тела внимание, зрительный контроль полное разгибание в локтевых суставах следить за работой ног, рук, положения тела быстро и точно направить мяч партнеру Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

	кают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи). Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз. *6. Техника передачи одной рукой от плеча в баскетболе.* Наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.	-передачи мяча у стены -передача мяча по «кругу» -вправо -влево	1мин 1мин 1мин			Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед- вниз. следить за работой ног, рук, положения тела типичные ошибки: Отсутствие движения кистями, руки полностью не выпрямляются, нет согласованного движения рук и ног, неточность передач.
7	Развивать координационные способности учащихся, скоростные качества и ловкость		5мин			
8	Организует проведение эстафет	Эстафеты: а) «кто быстрее»; Ведение мяча туда и обратно любой рукой, обведение фишки, затем передача следующему от лицевой линии. б) «передал, садись»; Команды выбирают капитана. Капитан передает мяч участнику команды, он возвращает мяч капитану и принимает И.П. присед. Когда капитан получает мяч от последнего, поднимает мяч вверх. в) «вызов номеров». Команды рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Учитель называет номер – кто быстрее поймает мяч, та команда зарабатывает очко.				следить за постановкой ног полное разгибание в локтевом суставе завершать сопровождение при передаче одной рукой судейство осуществляют вместе с учителем игроки освобожденные (по желанию)
9	Закрепляем приобретенные знания и умения Организует проведение подвижной игры. Подвижная игра «10 передач» команда выполняет только пе-	Делятся на 2 команды	5-7мин			

10 11 12 13 14	редачи без ведения мяча (нельзя бегать с мячом –это «пробежка»).Команда сделавшая 10передач-получает - «очко».Побеждает команда набравшая наибольшее количество очков Ставит учебные задачи, проводит инструктаж по правилам игры. Управляет поведением, налаживает взаимоотношения между детьми. Контролирует выполнение, исправляет ошибки, начисляет очки Подводит итог игры Организует самооценку учащимися	Слушают, анализируют Распределяются на команды 2капитана выбирают игроков Играют в подвижную игру Слушают, участвуют в обсуждении Исправляют ошибки Обсуждают Самоанализ своих действий				судейство осуществляют вместе с учителем освобожденные игроки выполнять правила игры определить победителя

3. Заключительная часть

3.1. Снижение двигательной нагрузки, восстановление.

Цель учителя: создать условия для снятия воздействия физической нагрузки, восстановление организма обучающихся в спокойное состояние.

Цель учащихся: восстановление функциональных систем организма учащихся в первоначальное состояние и готовность на дальнейшую образовательную деятельность

Задачи закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков, формировать умение ориентироваться в пространстве и времени,

-развивать быстроту реакции, ловкость, функции мозолистого тела(межполушарных связей)обучающихся ,

-способствовать воспитанию морально-волевых качеств.

Формы и методы организации деятельности учащихся: фронтальный, групповой, индивидуальный, игровой, словесный, метод непосредственной наглядности.

Метод мотивирования учебной активности учащихся: похвала поощрение.

Виды контроля: текущий, измерение морфофункциональных показателей

	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка			ОМУ
1 2	Организация выполнения упражнений, используемых для сопряженного психофизического развития «Ухо – нос» Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо - «раз».Одновременно опустить ухо и нос, на счет «два» хлопнуть в ладони перед собой «три»-поменять положение рук: левой рукой взяться за правое ухо, а правой рукой – за кончик носа,»четыре»-хлопок перед собой. Учитель дает команды:1,2,3,4,5.	1.Построение в одну шеренгу. Воспринимают информацию, осмысливают, запоминают. Выполняют упражнения Выполняют упражнения	**ОГ** 1мин			следить за вниманием учащихся задание выполняется вначале с открытыми глазами, затем с закрытыми

	Дыхательная гимнастика а) «Холодный ветер». Вдох через нос, выдох через рот холодным воздухом, губы в трубочку; б) «Теплый ветер». Вдох через нос, выдох через рот теплым воздухом со звуком « ха-а», будто согревают руки; в) «Нюхаем цветы». Три коротких вдоха через нос, плавный выдох через рот; г) Дыхание через левую ноздрю, правую закрываем пальцем, затем наоборот; д) «Жужжание пчелы». Вдох через нос, выдох со звуком «ж» через нос.	Выполняют упражнения Выполняют упражнения Выполняют упражнения	1мин			Следить за правильным дыханием Следить за правильным дыханием
3	Организует измерение ЧСС	По команде учителя измеряют пульс	30сек			Индивидуальные рекомендации

3.2. Подведение итогов урока

Цель учителя: создать условия для самооценки выполнение обучающимися учебной задачи урока

Задачи: организовать деятельность учащихся по самооценки выполнения учебной задачи урока, проверить усвоение учащимися содержание учебного материала

Цель учащихся: оценить свою деятельность на уроке

Формы организации деятельности учащихся: **фронтальная**

Методы организации деятельности учащихся: **беседа**

Критерии позволяющие определить степень усвоения учащимися нового учебного материала**: стремление сделать правильнее и результативнее, активность, эмоциональность учащихся на уроке.**

Пути и методы реагирования на ситуацию, когда учитель определяет, что часть учащихся не освоила новый учебный материал: **рекомендации, индивидуальная работа, домашнее задание**

Методы мотивирования **(стимулирования) учебной активности учащихся: поощрения, похвала**

Виды контроля**: итоговый**

	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
1	Учитель: Вернёмся к учебной задаче занятия: Продолжить освоение техники выполнения ловли и передачи мяча в баскетболе Удалось ли решить учебную задачу?	Осмысливают вопросы, вникают в их содержание Правильно логически и грамотно формулируют ответы и обобщения Примерные ответы: - учебную задачу выполнили -частично выполнили задачу занятия	**ОГ** 2мин	Учебная задача занятия фиксируется на стенде в зале «Сегодня тема занятия»
2	Побуждает учащихся самостоятельно рассуждать С какими передачами мяча на занятии вы познакомились?	Осмысливают выводы Анализируют, высказывают собственное мнение, суждение Отвечают: передачи двумя руками от груди, передачи мяча одной от плеча		Следить за правильной терминологией Следить за правильной терминологией
3	Рефлексия При выходе из спортзала выберите цифру в соответствии с самооценкой учебной деятельности на занятии	Самооценка своей учебной деятельности		

3.3. Задание на дом

Цель учителя: формирование у учащихся привычки к систематическим занятиям, выполнение которых ставится потребностью физического совершенства (формирование динамического стереотипа)

Цель самостоятельной работы для учащихся: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня

	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
1	Объясняет домашнее задание. Выполняете ежедневно комплекс утренней гимнастики. №2 12-15мин. Организует подготовку учащихся к дальнейшему учебному процессу	Слушают, запоминают, записывают в дневник.	**ОГ** 1мин30сек	При выполнении домашнего задания измеряете, пульс до занятий и после и записываете в дневник самоконтроля
2		Организованный выход из спортивного зала		-Урок окончен -спасибо! -До свидания!