

Технологическая карта учебного занятия по физической культуре.

Дата проведения: 17.11.2020

Группа: БД-19-2ф

Преподаватель: Конькова М.Г.

Тема занятия: Обучение технике броска мяча в движении, совершенствование техники ловли и передачи мяча

Раздел: баскетбол.

Тип урока: комбинированный.

Технологии:

-разно уровневая дифференциация: использование дозированных физических нагрузок, заданий разного уровня сложности.

-личностно-ориентированный подход в обучении: (подбор упражнений с учетом индивидуальных особенностей студента).

Цель урока: Обучение технике броска мяча в движении, совершенствование техники ловли и передачи мяча

Задачи:

Обучающая: Обучение технике броска мяча в движении, совершенствовать технику ловли и передачи мяча.

Развивающая: развивать двигательные качества методом круговой тренировки.

Воспитательная: формировать умения и навыки индивидуальной и групповой работы.

Инвентарь: конусы 3 шт, баскетбольные мячи шт 2 шт., коврики 3шт, скакалки 3 шт, гантели 6 шт, палка гимнастическая 2 шт.

Формируемые компетенции:

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Ход занятия:

Этап урока	Время	Деятельность преподавателя	Деятельность обучающихся	ОК
Подготовительная часть урока -14 мин				
Оргмомент	2	Построение. Настроить обучающихся на урок. Техника безопасности. Измерение пульса.	приветствие преподавателя, настрой на работу на уроке.	
Целеполагание	1	Сообщение цели и задач урока.	восприятие и осмысление информации.	
Разминка: Ходьба, бег, спец. Упражнения: Приставными шагами, под кольцом 2 шага- прыжок. Перестроение в две колонны	3 1	Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока. Перестроение из одной колонны в две колонны в движении	Уточнить влияние разминки мышц плечевого пояса на готовность к игре баскетбол. Осознать значимость осваиваемого на уроке приема учебной деятельности Провести комплекс общеразвивающих	ОК-8

Комплекс-ОРУ на месте (приложение)	7	Контроль за верным проведением комплекса. Методические рекомендации к выполнению упражнений	упражнений Выполнять упражнения. Анализировать проведение комплекса ОРУ используя критерии.	
Основная часть урока – 52 мин.				
<p>1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении по кругу 1-группа-высокий уровень.(первый круг)</p> <p>2-группа средний и низкий.(второй круг)</p> <p>2. Ловля и передача во встречных колоннах</p>	5	<p>Напомнить технику изучаемых приемов и действий, добиться их самостоятельного выполнения выявить и устранить типичные ошибки.</p> <p>Напомнить правила техники безопасности при выполнении упр.</p> <p>-Передача от груди двумя руками - передача одной рукой от плеча</p>	<p>Повторять и совершенствовать двигательные действия</p> <p>самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	ОК 8.
<p>3.Обучение технике броска мяча в движении, ведения мяча с изменением направления</p> <p>1 группа -высокий уровень (конусы)</p> <p>2 группа Средний и низкий уровень. Выполнение упражнений на одно кольцо</p>	15	<p>Объяснение и показ техники выполнения броска мяча в движении. Коррекция техники. Правила техники безопасности.</p> <p>Упражнения для студентов 1 группы 1)ведение правой рукой, бросок в кольцо- 5 попаданий юн. 3 попадания дев. 2)ведение правой, левой рукой с обведением 3 –х фишек бросок в кольцо на 2 шага-3-5 попаданий 3)-ведение мяча-передача партнеру-обратный пас- бросок в кольцо -3-5 попаданий</p> <p>Упражнения для студентов 2 группы 1)2шага прыжок, руки в верх Зраза 2) разбег с 5 шагов, прыжок, руки вверх Зраза 3)ведение мяча, прыжок, руки вверх мячомЗраз 5) ведение мяча, прыжок, бросок в кольцо Зраза</p>	<p>Повторять и совершенствовать двигательные действия самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	ОК8. ОК 8.

<p>4. Круговая тренировка Упр-я разной категории сложности</p>	<p>13</p>	<p>Круговая тренировка Деление на группы по -2-3 человека.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение планка (3 исходных положения). 2. Упражнение на развитие силы рук с гантелями разного веса. 3 вида упражнений. 3. Челночный бег с ведением баскетбольного мяча и постепенно увеличивающимся расстоянием.(2 уровня сложности) 4. Прыжки через скакалку (на одной ноге, 2-х ногах) 5. Ловля и передача от стены 2-х мячей, (одного мяча). 6. Гибкость (наклон вперед-достать лбом колени, упр-е с палкой, наклоны вперед с опорой о шведскую стенку). <p>Работа 40 сек-девушки 45 сек.-юноши отдых 30 сек Работа по самочувствию Измерение пульса за 30 сек</p>	<p>Выбирать упражнения из предложенного перечня</p> <p>Выполнять упражнения</p>	<p>ОК-8</p>
<p>4.Учебная игра</p>	<p>15мин</p>		<p>Играть в игру баскетбол, соблюдая правила техники безопасности.</p>	<p>ОК-4.</p>
<p>Заключительная часть- 4 мин.</p>				

