

Паспорт урока по физической культуре в 5 классе

| | |
|--|--|
| Тема урока | Передача мяча одной рукой от плеча |
| Дата проведения | 19.10.2016 |
| Учитель | Синельникова Анна Анатольевна |
| Образовательная цель | Формирование физической культуры личности, развитие техники игры в баскетбол через обучение передаче мяча одной рукой от плеча. |
| Планируемые образовательные результаты | <p><u>Предметные результаты (ПР):</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) выполнять передачу мяча одной рукой от плеча; 2) уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, как в парах так и в одиночку. <p><u>Регулятивное УУД (РУУД):</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ставить цель и планировать деятельность; 2) осуществлять действие по образцу и заданному правилу; 3) видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого и сверстника; 4) адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; 5) прогнозировать результаты уровня усвоения изучаемого материала; 6) осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь показ движений сверстником; 7) проводит рефлексию и самооценку деятельности на уроке. <p><u>Коммуникативное УУД (КУУД):</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) активное включение в коммуникацию с учителем; 2) сотрудничество в команде; 3) умение слышать и слушать друг друга. <p><u>Личностные УУД (ЛУУД):</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; 2) знание истории физической культуры своего края как части наследия народов России и человечества. <p><u>Познавательные УУД (ПУУД):</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) овладение знаниями о способах профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями; 2) устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы |
| Программные требования к образовательным результатам раздела | <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в доступной форме объяснять наиболее распространенный способ передачи мяча одной рукой от плеча; - передавать мяч одной рукой от плеча; <p>Получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий; - доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения |

| | |
|----------------------------------|---|
| Программное содержание | Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). |
| Ценностно-смысловые ориентиры | Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.; |
| План изучения учебного материала | 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Отработка подводящих упражнений. 3. Обучение передаче мяча одной рукой от плеча. 4. Применение полученных умений в подвижной игре «5 передач» |
| Основные понятия | Новое понятие: передача мяча одной рукой от плеча. Повторить понятия: - передача мяча двумя руками от груди; - передача мяча одной рукой с боку; - передача мяча одной рукой снизу. Повторить значение терминов «баскет» и «бол» |
| Тип урока | Комбинированный |
| Форма урока | Фронтальная, групповая, в парах |
| Образовательная технология | Элементы игровой технологии, ИТ - технология |
| Оснащение урока | Баскетбольные мячи на пару занимающихся, секундомер, свисток. Презентация «Лучший игрок России» (приложение 3), ноутбук, медиа-проектор, |
| Мизансцена урока | традиционная |
| Домашнее задание | Прочитать текст «Основные приемы игры. Стойка баскетболиста. Способы передвижений» на стр.112 учебника М.Я. Виленского. |
| | |

Технологическая карта хода урока

| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | ПОР |
|--|--|--|
| I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ (3 мин.) | | |
| <p>Проводит построение учащихся. Проверка готовности к уроку. Психологический настрой на урок.</p> <p><i>Задание:</i> Отгадайте загадку</p> <p>В каждой школе есть площадка, Где проводят физзарядку. Там щиты висят с корзиной, В них кидают мяч активно. Все ребята мчатся вскачь И борьба идет за мяч Но играют не в футбол, А во что же? (В баскетбол) Скажите ребята о чем пойдет сегодня речь? Предлагает познакомиться с лучшим баскетболистом России. Организует показ презентации. К чему нужно стремиться?</p> | <p>Построение. Приветствие учителя. Расчет по порядку номеров. Сдача рапорта.</p> <p>Слушают учителя. Отвечают</p> <p>Обучающийся представляет презентацию «Лучший баскетболист России». Остальные слушают, уточняют.</p> | <p>КУУД-1: активное включение в коммуникацию с учителем</p> <p>ЛУУД-2: знание истории физической культуры своего края как части наследия народов России и человечества.</p> |
| II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА (4 мин) | | |
| <p>ТБ при выполнении упражнений в беге и ходьбе.</p> <p>Учитель организует выполнение разминки обучающимися.</p> <p>Контролирует выполнение.</p> <p>Организует проведение разминки для развития гибкости.</p> <p>Контролирует выполнение</p> <p>Дает команду «В одну шеренгу становись!»</p> | <p>Готовятся к выполнению упражнений в соответствии с ТБ.</p> <p>Выполняют разминку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба обычная; - на носках - руки на пояс; - на пятках - руки в стороны; - перекаты с пятки на носок с вращением рук: <p>Бегут с соблюдением дистанции</p> <p>Выполняют упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Обучающийся проводит разминку с классом для развития гибкости (приложение 1)</p> | <p>ПУУД-1: овладение знаниями о способах профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>РУУД-2: осуществлять действие по образцу и заданному правилу;</p> <p>РУУД-3: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого и сверстника;</p> |

| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | ПОР |
|--|---|--|
| III. АКТУАЛИЗАЦИЯ УМЕНИЙ (6 мин) | | |
| <p>Организует повторение и выполнение обучающимися известных приемов ловли и передачи мяча двумя руками: сверху, снизу, от груди, от головы, с отскоком о пол.</p> | <p>Работают в парах. Выполняют передачу мяча двумя руками: сверху, снизу, от груди, от головы, с отскоком о пол</p> | <p>КУУД-3: умение слышать и слушать друг друга. РУУД-4: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров ПР-2: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, как в парах так и в одиночку.</p> |
| IV. ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ (5мин) | | |
| <p>Вопросы учителя: «А какие еще способы передачи мяча в баскетболе вы знаете? Как можно еще выполнить передачу мяча? Можем ли одной рукой это делать? Умеем ли мы его выполнять»: Учитель сообщает, что это одна из ведущих техник передачи мяча в баскетболе (Приложение 2).</p> <p>Задает вопрос: Какую цель на урок мы поставим? Чему мы должны научиться на этом уроке?</p> | <p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Проговаривают вслух цель урока: научиться выполнять передачу мяча от плеча. Ставят себе цель: знать, уметь и применять данный прием.</p> <p>Пробуют выполнить передачу мяча от плеча</p> | <p>КУУД-1: активное включение в коммуникацию с учителем; ККУД-3: умение слышать и слушать друг друга; ПУУД-2: устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы; РУУД-1: ставить цель и планировать деятельность; РУУД-5: прогнозировать результаты уровня усвоения изучаемого материала; ПР-1: выполнять передачу мяча одной рукой от плеча.</p> |

| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | ПОР |
|---|---|--|
| V. ОСВОЕНИЕ НОВЫХ ПРИЕМОВ (10 мин.) | | |
| <p>Организует демонстрацию выполнения приема подготовленными обучающимися.</p> <p>Быть успешным правильным и точным в выполнении данного действия.</p> | <p>Пара ребят показывает передачу мяча одной рукой от плеча. Остальные ребята наблюдают, запоминают технику выполнения.</p> <p>Выполняют в парах по несколько передач (с мячом). Проговаривают, что получается, а что не получается. Оценивают себя по определенным критериям. Указывают на ошибки.</p> | <p>ПР-1: выполнять передачу мяча одной рукой от плеча РУУД-2: осуществлять действие по образцу и заданному правилу; РУУД-3: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого и сверстника; РУУД-6: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на эталон, показ движений сверстником; РУУД-4: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</p> |
| VI. ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ЗНАНИЙ (8 мин.) | | |
| <p>Организует игру «5 передач» Объясняет правила игры. Следит за соблюдением правил и точностью передачи мяча. Корректирует действия игроков. Дает рекомендации.</p> | <p>Делятся на две команды Одна команда выполняет между собой передачи от плеча, от груди, не уронив мяч. Задачи другой команды перехватить мяч у соперников. Если мяч оказался у второй команды, то она выполняет передачи. Какая команда выполнит пять передач, не потеряв мяча, выигрывает.</p> | <p>ПР-1: выполнять передачу мяча одной рукой от плеча КУУД-2: сотрудничество в команде РУУД-4: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров ЛУУД-1: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости</p> |
| VII. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ УРОКА. РЕФЛЕКСИЯ (4 мин.) | | |
| <p>-Какую цель мы ставили на уроке? -Достигли цели? -Каким путем? -Что помогло в достижении цели? -С какими сложностями столкнулись? -Что нам предстоит сделать на следующем уроке? Как вы оцените свою работу? Почему?</p> | <p>Отвечают на вопросы учителя. Делают выводы. Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.</p> | <p>РУУД-7: проводит рефлекссию и самооценку деятельности на уроке РУУД-4: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров ЛУУД-1: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости</p> |

Упражнения для развития гибкости.

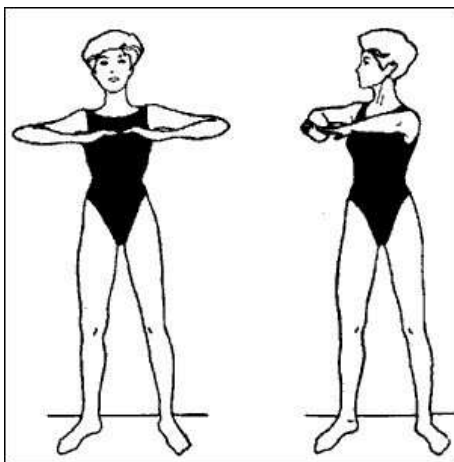
В баскетболе особенно важно укрепить и сделать гибким голеностопный сустав, лучезапястный, локтевой, «плечевой», тазобедренный, шейные позвонки. Закрепощенность мышц, относящихся к этим суставам, мешает освоению сложных технических приемов.

Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность.

Гибкость при игре в баскетбол необходима при выполнении обманных движений (финтов). Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники.

Основные упражнения для развития гибкости в баскетболе:

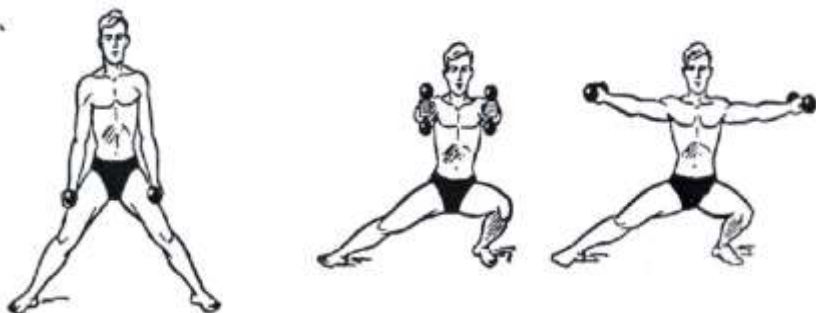
1. Маховые движения руками в различных направлениях.



2. Движения руками в локтевых, лучезапястных, а также плечевых суставах.



3. Выпады вперед и в стороны.



4. Ходьба широкими выпадами, подскоки в положении выпада.

5. Наклоны баскетболиста вперед, назад и в стороны.



Приложение 2

В баскетболе передача мяча одной рукой от плеча - наиболее распространенный способ передачи. Одной рукой от плеча мяч передается на близкое и среднее расстояние. Мяч выносится двумя руками над правым плечом. Правая рука находится сзади мяча, немного снаружи, пальцы указывают вверх, а ладонь в сторону цели. Левая рука расположена на передней поверхности мяча. Левая нога впереди. Мяч выносится правой рукой вперед, при этом левая рука с мяча «сходит». Мяч выпускается захлестывающим движением кисти.