

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА урока (фрагмента УРОКА)
физической культуры
9А класса

Учителя физической культуры Федориной А.В.

Раздел программы: Спортивные игры. Баскетбол

Тема урока: Техническая и тактическая подготовка в баскетболе

Цель урока: Совершенствование основных физических качеств средствами баскетбола.

Задачи:

Образовательные: 1.Отработка индивидуальных и групповых действий с мячом 2.Закрепление и совершенствование техники ведения мяча, передачи, ловли, бросков в кольцо разными способами
3. Обучение комплексам упражнений, применение для самостоятельных занятий.

Воспитательные: 1. Воспитание дисциплинированности, инициативность, духа коллективизма
2. Воспитание интереса к игре, взаимопомощи, самостоятельности; 3.Формирование знаний в области ЗОЖ, применение изученного для активного отдыха, восстановительных мероприятий.

Оздоровительные: 1.Развитие координации движений 2. Укрепление здоровья через развитие физических качеств и улучшение функциональных возможностей организма

Тип урока: обучающий

Способы организации урока: групповой, фронтальный, индивидуальный.

Методы ведения урока: словесные, наглядные, практические, игровые.

Применение современных образовательных технологий: обучение в сотрудничестве, дифференциация.

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, фишки, степы, акробатическая дорожка, скакалка, утяжелители

Литература:

Зотеев Александр Владимирович «Большая энциклопедия баскетбола. От первых бросков до легендарных чемпионов»

Захарова П.С. «Содержание тренировочных занятий квалифицированных спортсменов в баскетболе 3*3»

Жамэс Э. «7 минут в день . Стретчинг. Растяжка, гибкость, пластичность (пошаговая программа обретения хорошей физической формы)

Место проведения: спортивный зал.

Дата проведения: 06.10.2026

№ п/ п	Этапы урока	Содержание.	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формируемые УУД
1.	Организационный 1) мотивировать учащихся к учебной деятельности 2) определить содержательные рамки урока 3) постановка целей и задач Подготовительная часть (5 мин): Разминка	1. Передвижение с разным положением рук и ног: на носках, пятках, внешнем своде стопы 2. Бег с изменением скорости, направления движений, выполнением заданий (упор лежа-упор присев-прыжок-хлопок), приставные шаги, бег спиной вперед 3. Разминка (выполняется учеником): Вращение, наклоны головы Вращение в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах, рывки руками Наклоны ноги врозь, наклоны ноги вместе	Вопросы. Постановка задач Побуждение к высказыванию своего мнения Соблюдаем дистанцию. Обучающиеся, освобожденные от практической части физкультуры выполняют теоретическое задание. Напомнить о	Настрой на урок. Самооценка Перечисляют физические качества (скорость, ловкость, быстрота, координация, сила, выносливость, выполняют упражнения и следят за правильностью	Осуществляют самоконтроль по организации рабочего места Слушают наводящие вопросы учителя, и отвечают. Выделяют существенную информацию. Следят за правильностью выполнения упражнений Ориентируются в разнообразии подготовительных

		Махи ног, выпады Вращения в коленных суставах, голеностопе 4. Упражнения на координационной лестнице	соблюдении дистанции. Следить за дыханием Восстановить дыхание	ю выполнения Подбирает правильное упражнение и ведет подсчет выполнения упражнений, рассказывает и показывает упражнения Выполнение комплекса упражнений. Самостоятельное выявление ошибок в технике упражнений Формирование двигательных навыков	упражнений. Оценивают правильность выполнения упражнения Развитие внимания, ловкости, координации движений
--	--	---	---	---	---

2.	Основная часть (15 мин) Изучение нового материала Совершенствование элементов игры через отработку технико-тактических приемов. Задачи:	1.Работа в парах,группах, индивидуальная работа с баскетбольным мячом: -В парах: ведение на месте правой рукой-передача через центр - ведение левой рукой -Ведение мяча -обведение партнера- передача от груди -Передвижение приставными шагами с передачей и ловлей мяча от груди, из за головы, от плеча одной рукой 2.Передача мяча в движении 4. Броски в кольцо после ведение мяча по диагонали с обведением препятствий Ознакомление с комплексом упражнений для совершенствования прыжков в баскетболе: 1. Упор присев с упором на колени прыжком прийти в положение присед , прыжок	Силовые упражнения выполняет каждый в своем темпе Объяснение и показ упражнений. Исправление ошибок, акцент на лучшее и правильное выполнение Выполнение после исправления ошибок. Организует практическую работу учащихся Помогает учащимся корректировать	Учащиеся корректируют и исправляют ошибки Ориентируют ся в правильности выполнения упражнения. Обращают внимание на положение кисти, движение рук, обратить внимание на стойку игрока. Выполнение игровых заданий Командная работа Формировани	К-Контролируют действия партнёра во время выполнения групповых упражнений. Проводят самоанализ выполненных упражнений. К-правильно воспринимают оценку учителя и товарищей. Установка на здоровый образ жизни. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия с волейбольшим мячом для комплексного развития физических способностей Р-Проводят анализ действий игроков во

		вверх, руки вверх 2. Стоя в упоре о степ одной ногой выполнить прыжок вверх, руки вверх (по 3-5 раз на каждую сторону) 3. 3 прыжка через степы, ускорение 4. Ноги согнуты, мяч снизу, выпрыгнуть, имитация броска мяча 5. Сидя на степе прыжком встать на согнутые ноги на другой степ 6. Восстановление дыхания. Измерение пульса	и исправлять ошибки Ориентирует в правильности выполнения упражнения Наводящими вопросами помогает выявить причинно – следственные связи. выполнения заданного упражнения Проводит игру Создаёт эмоциональный настрой на уроке задания. Ознакомление с эффективным комплексом	е навыков работы в команде Закрепление ранее изученных элементов волейбола на основе отдельных элементов и подвижных игр Самостоятельное выявление ошибок в технике упражнений Повышение уровня знаний в области физической культуры во	время игры Ребята находят на вопросы ответы Л.-правильно воспринимают оценку учителей и товарищей. Взаимодействие, взаимопомощь, командная работа, сопереживание им, оказание помощи. Формирование осознанного подхода. Рекомендация использовать выученные упражнения и связки, комплексы упражнений для включения их в план самостоятельных тренировок, занятий, активного отдыха, подготовке к выполнению норм ВФСК ГТО.
--	--	---	--	---	---

			специальных физических упражнений для совершенствов ания прыжка в баскетболе	время выполнения практических и теоретически х заданий Формировани е двигательных навыков Взаимодейств ие с партнером	
--	--	--	---	--	--

3.	Заключительная часть 5 мин	1. Упражнения на восстановление дыхания 2. Упражнения для развития гибкости: -из положения стоя одной ногой на степе, выпад вперед, руки вверх удерживая утяжелитель -выпады в стороны, руки вперед, удерживая утяжелитель -стоя на степе, ноги врозь: наклон вперед прогнувшись, два наклона вниз -стоя на степе ноги на ширине плеч, присяд, наклон, руки вверх	Ознакомление с комплексом упражнений для повышения эластичности связок суставов, развития гибкости	Находят ответы на вопросы, используя информацию, полученную на уроке Закрепление ранее полученных знаний, получение новых знаний в области физической культуры Формулирует конечный результат своей работы на уроке	Ребята находят на вопросы ответы правильно воспринимают оценку учителей и товарищей, делают выводы .
----	---	---	--	--	--