**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования**

**«ЦЕНТР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ»**

**г. ПЕРМИ**

**ул. Чкалова,48, г. Пермь, 614010, тел. 207-06-46, 207-06-43, 207-06-48 E-mail:cfkperm@mail.ru**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ОСНОВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ДОКУМЕНТОВ ОТКРЫТОГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ГОРОДА ПЕРМИ**

для учителей физической культуры и кураторов районов

В методических рекомендациях изложены основные требования, предъявляемые к содержанию, оформлению документов открытого урока физической культуры в образовательных учреждениях города Перми.

Методические рекомендации предназначены для учителей физической культуры и кураторов района.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Приложение А

**Пример технологической карты урока физической культуры в 4 классе (№ 80)**

**Тема: «Баскетбол. Закрепление технических приемов: ведение, передача»**

**Тип урока:** учебный.

**Учитель:** Иванов Иван Иванович, учитель физической культуры МБОУ СОШ №10

|  |  |
| --- | --- |
| **Цель** | Формирование двигательного умения в технических приемах игры «баскетбол»: ведение, передача |
| **Задачи:** | 1. Развивать гибкость, скоростно-силовые способности с помощью общеразвивающих, подготовительных, специально подготовительных и подводящих упражнений. 2. Учить согласованному движению рук и ног при ловле, передаче двумя руками от груди с шагом, в процессе ведения мяча. 3. Воспитывать умения: наблюдать за величиной физической нагрузки; соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| **Основные понятия** | Ведение, передача и ловля мяча. |
| **Межпредметные связи** | Музыка, окружающий мир, математика. |
| **Ресурсы:** | Литвинов Е.Н., Анисимова М.В., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 1—4 классы .Программа для общеобразовательных учреждений./ под ред. Виленского М.Я. – М.: Мнемозина. 2014.  Лях В.И. Физическая культура. Учебник 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2014. |
| **УУД** | **Личностные:**   * формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.   **Регулятивные:**   * умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; * умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.   **Познавательные:**   * осмысление, объяснение своего двигательного опыта; * осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.   **Коммуникативные:**   * формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; * умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; * умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.   **Предметные результаты:**   * описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; * осваивать технические действия из спортивных игр; * взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; * выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр; * соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| **Оборудование:** | Аудиозапись, баскетбольные мячи |
| **Место проведения** | Спортивный зал. |
| **Время проведения** | 45 минут. |

Приложение Б

(продолжение)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **урока** | **Этапы урока** | | **Дозировка** | **Организационные методические указания** | **Результат**  **УУД** |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| **Подготовительная часть 10 мин** | Строит класс | Строятся в одну шеренгу | 1 мин | Выход под музыку. Построение в правом верхнем углу зала | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности. |
| Прием рапорта, приветствие, проверка личного состава | Расчет, стоят смирно | 1,5 мин | Фиксирование отсутствующих в журнале | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности. |
| Сообщение цели, задач урока | Фиксирование внимания на задачах | 30 сек | Вопросы:  1.Из каких основных упражнений состоит игра? (ведение, передачи, броски)  2.Ребята, какой можно сделать вывод: цель нашего урока - чтобы научиться играть в баскетбол необходимо научиться выполнять основные приемы баскетболиста. | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| Актуализирует ОРУ относительно подготовки баскетболистов  Проведение разминки  Коррекция действий учащихся по мере необходимости. | Отвечают на вопросы учителя  Ходьба:  -на носках  -на пятках  -на наружных сторонах стопы.  Бег:  - обычный;  -на внутренней стороне стопы;  -на внешней стороне стопы;  -спиной вперед.  Выполнение ОРУ на месте под музыку):  1). И.П.-о.с  1 - руки вверх, правую назад на носок.  2 – И.П.  3 - Руки вверх, левую назад на носок  4 - И.П.  2). И.п.- о.с.  1 - 4 - Круговые вращения головой вправо  5 - 8 - То же влево.  3). И.П. - о.с., руки в стороны.  1- 2 - Круговые движения рук вперед.  3- 4 - То же назад.  5- 6 - Круговые движения предплечий вперед.  7- 8 – То же назад.  4) И.П. - о.с., руки вверх.  1 - 4 -Круговые движения туловищем вправо.  5 - 8 - То же влево.  5). И.П. - Сед на пятках, согнув ноги, руки на пояс.  1 - Наклон влево, руки вверх.  2 - И. П.  3 - Наклон вправо, руки вверх.  4 - И. П.  6). И.П. – выпад правой.  1-3 - Пружинистые потягивания ног.  4 - смена ноги прыжком.  7). И.П. - о.с. руки вперед.  1 - 2 - Мах правой к левой руке.  3 - 4 - Мах левой к правой руке.  8). И.п. - о.с.  1-3 - Прыжки на двух.  4 - Прыжком достать предплечья коленями. | 1 мин  1 мин  3 мин  4 ПМ  4 ПМ  4 ПМ  4 ПМ  5 ПМ  4 ПМ  5 ПМ  8 ПМ | Вопросы:   1. «Какие части тела (мышцы) особенно нужны баскетболисту?» (стопа, нога – икроножные м-ы, руки – дельтовидные м-ы, «трицепс») 2. «Ребята, какой можно сделать вывод: для того чтобы хорошо играть в баскетбол, необходимо потренировать данные м-ы)».   Упражнения 1-7 выполняются с высокой амплитудой  Прямые руки во время прыжка держать на уровне пояса | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Развиватьфизические качества. |
| **Основная часть – 30 мин** | Следить за согласованностью движений рук и ног. | 1. Ловля и передача мяча от груди на месте в парах. | 2 мин | Построение в две шеренги, лицом друг к другу вдоль зала на расстоянии 3 м. Обратить внимание на согласованность движений рук и ног, на захлестывающие движение кистями. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта |
| Перед выполнением упражнения коротко объяснить, с какой целью выполняется эти разновидности ловли и передачи. | 2. Имитация ловли и передачи мяча от груди двумя руками с шагом вперед. | 2 мин | Обратить внимание на разгибание рук для передачи сразу после отталкивания от площадки сзади стоящей ногой. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| Коррекция действий учащихся по мере необходимости. | 3. Передача мяча от груди двумя руками с шагом вперед сзади стоящей ногой, ловля с шагом назад. | 2 мин | Увеличить расстояние между шеренгами (у девочек до 3,5 метров, а у мальчиков – до 4 метров). | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. |
| Следить за согласованностью движений рук и ног. | 4. Прыжки на левой ноге до боковой линии и обратно на правой | 3 сер.х 2 линии | Построение в две шеренги спиной друг к другу вдоль продольной оси зала.  Соревнование: чья шеренга быстрее выполнит. | Развивать физические качества. |
| Обратить внимание на правильное положение туловища и кистей при ловле | 5. Ловля и передача от груди двумя руками с шагом вперед. | 3 мин | Вначале передачи выполнять не сильно, по небольшой траектории. Шагая навстречу мячу, при ловле голову не отворачивать, смотреть на мяч. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. |
| Обратить внимание на правильное положение кисти на мяче и длительное его сопровождение пальцами. | 6. Ведение правой и левой рукой на месте и передача партнеру от груди двумя руками. | 3 мин | Кисть на мяч накладывать сверху и немного сзади. Локоть свободной руки направлен вперед в сторону. | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений |
| Перед выполнением упражнения познакомить учащихся с правилом «Передвижения» и напомнить правило «Ведения мяча». | 7. Ведение мяча правой и левой рукой шагом по прямой от одной боковой линии к другой и обратно | 3 мин | До противоположной боковой линии вести правой рукой, обратно левой и передать партнеру. Кисть на мяч накладывать сверху и немного сзади. Локоть свободной руки направлен вперед в сторону. | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений |
|  | 8. Прыжки на двух ногах на месте, подтягивая колени к груди. | Дев.3 сер.х 6 ПМ.  Мал.3 сер.х 8ПМ. | Прыжки выполнять во время ведения партнера. | Развивать физические качества. |
| Если учащиеся усвоили технику ведения шагом, то выполняется ведение в беге. | 9.Ведение мяча правой и левой рукой бегом по прямой. | 3 мин | Кисть накладывать на мяч сзади - сверху. Мяч не должен ударяться перед ногами. Темп бега спокойный. | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений |
| Объясняет правила игры и дает установку на правильность действий игроков | 10. Зонный вариант игры «Борьба за мяч». | 7 мин | 4 команды.  В зависимости от числа игроков в команде каждую половину площадки мелом поделить на такое же количество зон. Две команды играют на одной половине, две на другой. В каждой зоне действуют по одному игроку из обеих команд. Мяч можно передавать только в соседнюю зону. Команда, сделавшая подряд 6 передач, получает очко. Ведение запрещено. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Заключительная часть 5 мин** | Командует построение на лицевой линии б/б площадки | Построение. | 30 сек | Учащиеся по команде: «В одну шеренгу на лицевой линии баскетбольной площадки - становись!»-строятся в одну шеренгу. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности. |
| Задает вопросы и выслушивает ответы учащихся. Просит подойти после уроков ряд учащихся для беседы. | Отвечают  на вопросы учителя | 4 мин | Вопросы: «Все, ли получилось при выполнении упражнений? Что еще нужно исправить? Какими способами? У всех ли хватает силы, чтобы выполнить упражнения? Какими упражнениями можно развивать силу?» | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной  терминологией.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| Объясняет домашнее задание | Учащиеся слушают и запоминают Д/З | 30 сек | Выполнять физические упражнения для развития силы мышц рук (3 подхода по 6-8 ПМ) каждый день и наблюдать за своим результатом. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |

Приложение В

**ОТЗЫВ**

**о проведении открытого урока физической культуры**

**Иванова Ивана Ивановича**

**учителя физической культуры,**

**МАОУ СОШ №10**

**на тему: «Баскетбол. Закрепление технических приемов: ведение, передача»**

Согласно плану работы методического объединения учителей физической культуры (название района) г. Перми на 201\_- 201\_ учебный год, Иванов Иван Иванович провел открытый урок для учителей физической культуры (название района и дата).

*Ключевые моменты*

**Цель и задачи урока**:

**Контингент урока**:

**Средства и методы, использованные на уроке**:

**Применение образовательных технологий**:

ФИО аттестуется на …. категорию. Прошел курсы повышения квалификации в …. году на тему «….».

Куратор *(название района)* г. Перми Иванов И.И.

*(должность)*