

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ №16
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.С. ПАНОВА

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ
ОУД.05 Физическая культура

Тема: «Ведение мяча, бросок в корзину»



Разработчик: Ермакова Екатерина Сергеевна
преподаватель физической культуры

г. Хабаровск,
2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«В баскетбол играть легко,
но трудно играть хорошо».

Джеймс Нейсмит

Баскетбол является одним из средств физического воспитания молодежи. Для него характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча.

Спортивная игра баскетбол способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Таким образом, уроки физической культуры, на которых изучается спортивная игра баскетбол, повышают мотивацию к занятиям физической культурой, стремление к здоровому образу жизни, пробуждают интерес к самосовершенствованию. Во время уроков, происходит овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями, расширяется двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями, формируются адекватная самооценка личности, нравственное самосознание, коллективизм, развивается целеустремленность, уверенность, выдержка, самообладание.

Ведение мяча на месте и в движении важный технический элемент для игры в баскетбол. Это спортивная игра, одна из популярных видов спорта. Баскетбол – эмоциональная игра, которая делает человека более общительным и контактным.

АННОТАЦИЯ

Данная разработка представляет собой конспект урока физкультуры на тему: «Ведение мяча, бросок в корзину», который входит в раздел «Спортивные игры», помогает решать одну из главных задач физического воспитания в современном образовании: формирование у детей жизненной потребности в личном физическом совершенствовании, развитие у них интереса к занятиям физической культурой.

Урок разработан в соответствии с программой и перспективно-тематическим планом ОУД.05 «Физическая культура», в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в пределах ОПОП СПО (ППКРС).

Урок состоит из 3 частей:

1. Подготовительная часть. В подготовительной части урока занимающиеся выполняют: упражнения в движении; овладение техникой ведения мяча. Подготовка к основной части урока путем разминки всех частей тела выполнением упражнений с мячом и без.
2. Основная часть. В основной части урока занимающиеся изучают технический элемент ведение мяча, бросок мяча в корзину. Затем путем игрового метода в эстафетах занимающиеся закрепляют изученный материал.
3. Заключительная часть. В заключительной части идет подведение итогов урока, выставление оценок всем занимающимся.

ОТКРЫТЫЙ УРОК ПО ОУД.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Практическое занятие

Тема: «Ведение мяча, бросок в корзину»

Группа: МЛ-12

Цель: Формирование технических навыков ведения мяча и броска в корзину в спортивной игре «баскетбол»

Задачи:

1.Закрепить имеющиеся и развить новые навыки владения баскетбольным мячом.

2.Изучить технический прием «ведение, бросок мяча в корзину».

3.Воспитать целеустремленность при выполнении технических элементов, чувства коллективизма.

Тип урока: Закрепление старого материала и изучение нового материала по теме: «Ведение мяча. Бросок в корзину»

Метод проведения: групповой, индивидуальный, игровой.

Инвентарь: баскетбольные мячи, баскетбольные щиты, свисток, секундомер.

Формируемые ОК:

ОК 01. распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)

ОК 04. организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

ОК 08. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии

ХОД УРОКА

Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1.Подготовительная часть		
1.Построение. -«Группа в одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно!»	5мин	Проверка спортивной формы Спина прямая, руки вдоль туловища
-Здравствуйте! Сегодня мы будем изучать технические элементы в спортивной игре баскетбол, такие как ведение мяча, бросок в корзину».		
2.Группа направо! В обход по залу шагом марш!»		Дистанция 1,5 метра
3.- «Руки на пояс, ходьба на носках»	30сек	
- «Руки за голову, ходьба на пятках»	30сек	
- «Руки в стороны, ходьба на внешней стороне стопы»	30сек	
«Восстанавливаем дыхание. Руки вверх-глубокий вдох, руки опускаем вниз-медленный выдох через рот»	30сек	
4. «Легко бегом марш!»		
-«Руки вперед, с высоким подниманием бедра марш!»		
-«Руки на пояс, приставным шагом правым, левым боком марш!»		
«Восстанавливаем дыхание. Руки вверх-глубокий вдох, руки опускаем вниз-медленный выдох через рот»		
5.«По центру зала шагом марш!»	30сек	
«Группа равняйся! Смирно! На 1,2 рассчитайся! В 2 шеренги становись! На вытянутые руки разойдись! »		Расстояние между занима-ся 3 метра.
6.Броски мяча в парах:		Упражнения начинают и заканчиваются по сигналу.
-одной рукой от груди	30сек	Менять сторону
-двумя руками от груди	30сек	вращения, не дать мячу упасть на пол
-двумя руками с ударом в площадку	30сек	Сначала упражнение выполняют
7.Вращение мяча вокруг разных частей тела:		занимающиеся одной колонны, затем смена.
-голова	1мин	
-туловища	1мин	
-голени	1мин	
8.Перебрасывание мяча с одной руки в другую	1мин	
9.Подброс мяча из-за спины двумя руками,	1мин	

поймать впереди. 11.Ведение мяча правой левой рукой вокруг своего напарника.	1 мин	
2.Основная часть		
1.«Группа в одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно!» «Сейчас мы будем выполнять бросок мяча в корзину. Выполняем 2 шага, затем броском отправляем мяч в корзину. Стараемся попасть в верхний правый угол маленького квадрата, нарисованного на щите, для успешного попадания» Показ выполнения задания. Занимающиеся выполняют упражнения друг за другом.	1 мин 1 мин	Построение возле отметки
2.Перестроение к отметке на расстояние 5 метров справа от баскетбольного кольца. «А теперь вы будете выполнять то же самое упражнение, но уже с ведением мяча» Показ упражнения Занимающиеся выполняют упражнение друг за другом по очереди, по сигналу преподавателя.	5 мин 1 мин	Следить за правильностью выполнения упражнений. Броски можно выполнять как одной, так и двумя руками
3.«А теперь мы будем выполнять бросок мяча в корзину со штрафной линии» Занимающиеся берут каждый по мячу и располагаются на штрафной линии броска. Броски мяча в корзину выполняются в произвольном порядке.	30сек 5 мин	Следить, чтобы заним- ся не делали заступ при выполнении броска. Следить за дисциплиной. Каждый участник в колонне должен коснуться мяча. Расстояние между заним-ся в колонне 50см.
4. «Группа равняйся! Смирно! В 2 колонный на лицевой линии волейбольной площадки становись!» «Для закрепления изученной техники ведения мяча и броска в корзину выполним несколько эстафет» -Занимающиеся выполняют передачу мяча над головой. Как только мяч оказался у замыкающего, он выбегает в начало колонны. Эстафета заканчивается, когда направляющий окажется снова во главе своей колонны. -Направляющий стоит лицом к своей колонне на расстоянии 1 метра. Передача	1,5 мин 1,5 мин	Следить за правильностью выполнения эстафет

<p>двумя руками от груди 1 стоящему в своей колонне. После передачи мяча направляющий садится и т.д. до тех пор. Пока замыкающий не выполнит бросок.</p> <p>-Занимающиеся стоят в колонну друг за другом на лицевой линии волейбольной площадки. 1 выполняет ведение мяча, бросок в корзину и возвращается обратно бегом с мячом в руках. Эстафета заканчивается, когда все занимающиеся выполняют ведение мяча.</p> <p>-Занимающиеся стоят на штрафной линии в две колонны. 1 из колонны выполняет по одному броску мяча в корзину. Затем уходят в конец колонны. Побеждает команда, чьих бросков было больше по попаданиям в корзину.</p>	<p>1,5мин</p> <p>1мин</p>	<p>Обязательно попасть мячом в корзину.</p> <p>Следить за тем, чтобы занимающиеся не заступали за линию штрафного броска.</p>
<p>3.Заключительная часть</p>		
<p>1.Построение: «Группа в одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно!»</p> <p>2.Подведение итогов урока: «Что нового вы сегодня изучили на уроке? Чему научились? Все хорошо справились с заданиями»</p> <p>3.Выставление оценок «Урок окончен. Группа направо, в раздевалку шагом марш!»</p>	<p>3мин</p>	<p>Отметить лучших занимающихся.</p>

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной методической разработке представлен открытый урок формирования технических навыков в баскетболе. Тема урока: «Ведение мяча, бросок в корзину» по дисциплине «Физическая культура».

Урок и организация занимающихся начались своевременно. Все занимающиеся присутствовали в спортивной форме, соответствующей теме урока и технике безопасности.

Подготовительная часть урока проведена в соответствии с планом. Подбор упражнений способствовал функциональной подготовке организма занимающихся к выполнению основных задач урока. Был использован групповой метод проведения.

При изучении ведения мяча, броска в корзину в основной части урока был использован расчленённый метод и метод повторного повторения технического элемента, способствующий быстрому и качественному его освоению.

Физические упражнения соответствовали возрастным и физическим показателям занимающихся. На уроке у детей не было признаков переутомления. Все упражнения выполнялись в условиях оптимальной нагрузки, после упражнений в ходьбе и беге были упражнения на восстановление дыхания, где занимающимся давалась возможность отдохнуть и восстановить свои силы.

Дисциплина на уроке была хорошей, благодаря тому, что занимающиеся выполняли все задания с интересом, внимательно слушали преподавателя.

Урок закончился своевременно. Занимающиеся поделились положительными впечатлениями. Были отмечены лучшие занимающиеся.

Цели и задачи урока были выполнены в полном объеме. Оздоровительная работа на уроке, как правило, идет незаметно, параллельно с обучением и воспитанием.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.А.А. Бишаева. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования.– 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 304 с.

2.Ж.К. Холодов, В.С Кузнецов. Теория и методика физической культуры и спорта.– 10-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480с.

3.Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений. – 10-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 176 с.

4.Ж.К. Холодов, В.С Кузнецов. Теория и методика физической культуры и спорта.– 10-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 480с.

ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСЫ:

1. <https://nsportal.ru/>
2. <https://infourok.ru/>