**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УРОКА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Тема: «Баскетбол. Ведение мяча левой, правой рукой с обводкой препятствий. Бросок с пяти точек».**

**Методическое обоснование темы.**

*«В баскетбол играть легко,*

*но трудно играть хорошо».*

*Джеймс Нейсмит*

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений подростков, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Современный баскетбол - одна из самых динамичных спортивных игр. Этим обусловлены три тенденции его развития. Во-первых, постоянное стремление к совершенствованию техники игры и доведения ее до уровня виртуозности, что производит большое впечатление на спортсменов как психологический фактор. Во-вторых, постоянная тенденция к увеличению уровня атлетической подготовленности игроков. В-третьих, вольно или невольно игра в современном баскетболе (профессиональном) происходит так, что, как правило, ни одна из команд не может добиться большого преимущества в счете. Все это свидетельствует о необходимости постоянного функционального и интеллектуального развития игрока: его мыслительной деятельности, совершенства реакции, правильности движений, способности ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях.

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 приобретаются компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, 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, мировоззрение, коллективизм, развивается целеустремлённость, уверенность, выдержка, самообладание.

План урока по «Физической культуре»

в группе 2 курса, профессия «Наладчик аппаратного и программного обеспечения».

**Дата:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Предмет:** «Физическая культура»

**Преподаватель:** Рыбалкин Г.В.

**Группа:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема:** Баскетбол. Ведение мяча левой, правой рукой с обводкой препятствий. Бросок с пяти точек.

**Цель урока:** Обучение различным приёмам ведения мяча. Совершенствование броска мяча в корзину.

**Задачи урока:**

1. Формирование умений владения мячом обеими руками.

2. Развитие жизненно – важных физических качеств: ловкость, координацию.

3. Укрепление здоровья обучающихся.

4. Популяризация систематических занятий физической культурой и спортом

**Тип урока:** Урок формирования и совершенствования знаний.

**Вид урока:** Урок решения ключевых задач.

**Методы обучения:** словесно-наглядные методы.

**КМО и ТСО:** инвентарь - спортивная форма, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, свисток, кегли, музыкальный центр.

**Технологическая карта урока:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Время, мин** | **Действия преподавателя** | **Действия учащихся** | **Ожидаемый результат** |
| Организационный | 2 мин | Построение, приветствие, проверка посещаемости. | Подготовка к уроку | Группа готова к уроку |
| 2.Атуализация знаний | 1 мин | Постановка цели урока | Активно слушают преподавателя | Цели урока поставлены |
| З.Вводно-подготови- тельный этап | 10 мин | Выполнение ОРУ в движении и на месте | Выполнение упражнений | Правильное выполнение упражнений |
| 4.0бъяснение нового материала | 15 мин | Объяснение нового материала и показ новых упражнений | Выполнение заданий преподавателя | Закрепляют полученные знания |
| 5.3акрепление новых знаний | 7 мин | Объяснение и показ эстафет с элементами пройденного материала | Выполнение задания преподавателя | Полученныезнания закреплены |
| 6.Совершенство-вание знаний, умений и навыков | 7 мин | Контроль за выполнением задания | Выполнение задания преподавателя | Правильное выполнение задания |
| 7.3аключительный этап | 2мин | Оценка знаний по результатам занятия | Оценка учащихся собственных знаний | Формирование навыков и умений |
| 8.3адание на дом | 1 мин | Задание на дом | Запоминание домашнего задания | Творческий под­ход к выполнению дом. задания |

**Методические рекомендации по проведению урока.**

Данное занятие рассчитано на 1 урок (45 минут): тема в разделе изучения спортивных игр «Баскетбол».

Урок начинается с организационного момента, на котором преподаватель отмечает отсутствующих, настраивает обучающихся на работу, объявляет порядок проведения занятия.

Данный урок проходит в форме практического занятия, обучающиеся работают индивидуально, в команде и в парах. В качестве домашнего задания к данному уроку предлагается составить презентацию по правилам игры в баскетбол.

Урок проходит в три этапа. На первом этапе обучающиеся изучают ведение мяча различными способами. На втором этапе закрепляют изученный материал, выполняя задания преподавателя в виде соревновательной деятельности (эстафеты). На третьем этапе совершенствуют навыки и умения, выполняя броски с пяти точек в парах.

Урок рекомендуется проводить в спортивном зале или на открытой площадке с баскетбольными щитами и кольцами.

План урока по «Физической культуре»

в группе 2 курса, профессия «Наладчик аппаратного и программного обеспечения».

**Дата:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Предмет:** «Физическая культура»

**Преподаватель:** Рыбалкин Г.В.

**Группа:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема:** Баскетбол. Ведение мяча левой, правой рукой с обводкой препятствий. Бросок с пяти точек.

**Цель урока:** Обучение различным приёмам ведения мяча. Совершенствование броска мяча в корзину.

**Задачи урока:**

1. Формирование умений владения мячом обеими руками.

2. Развитие жизненно – важных физических качеств: ловкость, координацию.

3. Укрепление здоровья обучающихся.

4. Популяризация систематических занятий физической культурой и спортом

**Тип урока:** Урок формирования и совершенствования знаний.

**Вид урока:** Урок решения ключевых задач.

**Методы обучения:** словесно-наглядные методы.

**КМО и ТСО:** инвентарь - спортивная форма, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, свисток, кегли, музыкальный центр.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть****урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно****методические указания** |
| **1.****2.****3.** | **Вводно-подготовительная часть урока**1. **Организационный этап** (построение, приветствие, проверка готовности обучающихся к уроку).

Сообщение темы, постановка цели и задачи урока.1. **ОРУ в движении.**
2. И.п.- руки на пояс

Ходьба на пятках.1. И.п.- руки вверх

Ходьба на носках.1. И.п.- руки в стороны

Ходьба на внешней стороне стопы.1. И.п.- руки на пояс

Ходьба на внутренней стороне стопы1. И.п.- руки на пояс

Ходьба перекатным нагом.1. **ОРУ на месте.**
2. И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.

1- наклон головы вперёд;2- И.п.;3- наклон головы влево;4- И.п.;5- наклон головы вправо;6- И.п.;7- наклон головы вперёд;8- И.п.1. И.п.- руки к плечам

1,2,3,4- вращение рук вперёд;5,6,7,8-вращение рук назад.1. И.п.- О.с., правая рука вверх, левая вниз.

1,2- пружинистые отведение рук назад3,4- смена положения рук.1. И п. –стойка ноги врозь руки перед грудью.

1,2- пружинистые отведения согнутых рук назад.3,4- пружинистые отведения прямых рук назад с поворотом туловища влево.5,6-пружинистые отведения согнутых рук назад .7,8- пружинистые отведения прямых рук назад с поворотом туловища вправо.1. И.п.- О.с. руки на пояс.

1,2 -пружинистые наклоны влево, правая рука вверх.3,4- пружинистые наклоны вправо, левая рука вверх.1. И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-наклон влево.2- И.п.3- наклон вправо.4- И.п.5- наклон вперёд.6- И.п.7- наклон назад.8- И.п.1. И.п. - О.с. руки на пояс.
2. выпад левой, руки в стороны.
3. И.п.
4. выпад правой руки вверх.
5. И.п.
6. И.п.- стойка ноги врозь, руки вперёд в стороны, ладони вниз.

1-мах левой ногой к правой руке.2- И.п.3-мах правой ногой к левой руке.4-И.п.1. И.п.- сед.

1-сед углом.2-сед согнув ноги.3- сед углом.4-И.п.1. И.п.- О.с.
2. прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны.
3. прыжок в И.п.
4. прыжок в стойку ноги врозь руки вверх.
5. прыжок в И.п.

**Основная часть**.Объяснение нового материала.1. Ведение мяча правой рукой, вокруг по залу.
2. Ведение мяча левой рукой, вокруг по залу.
3. Ведение мяча попеременно обеими руками, обводя кегли.

**Приложение № 1.**1. Ведение мяча попеременно обеими руками спиной вперёд, обводя кегли.

**Приложение № 1.****Закрепление новых знаний.**Эстафеты.Делим группу на две команды: 1-я команда красных, 2-я команда синих.1. Ведение мяча с обводкой кегель (воображаемого противника).

**Приложение № 1.**1. Ведение мяча в одну сторону левой рукой, обратно правой рукой.

**Приложение № 2.****Совершенствование знаний, умений и навыков.**Броски с пяти точек.Разбиваем группу на пары, один бросает второй подбирает, каждый занимающийся делает по 10 бросков с каждой точки.**Приложение № 3.****Заключительная часть.**1. Построение.
2. Подведение итогов.
3. Домашнее задание.
 | 3 мин15 сек.15 сек.15 сек.15 сек.15 сек.3-5 раз.3-5 раз3-5 раз3-5 раз3-5 раз3-5 раз3-5 раз3-5 раз3-5 раз3-5 раз4 мин4 мин4 мин3 мин3,5 мин3,5 мин7 мин3 мин | Обратить внима-ние на внешний вид обучающихся , осанку, правильность выполненияРуки на пояс, спина прямая.Тянуться вверх.Руки не опускать.Локти в стороны.Спина прямая, шаг перекатом с пятки на носок.Спина прямая, наклоны плавные.Вращение с амплитудой.Руки прямые, спина прямая.Локти выше, спина прямая.Наклоны глубже, руки прямые.Спина прямая, наклон глубже.Выпад глубже, руки прямые, спина прямая.Ноги прямые, спина прямая, руки не опускать.Ноги прямые, спина прямая.Прыжки выше.Вести правой рукой.Вести левой рукой.Вести мяч той рукой которая находится дальше от кегель (воображаемого противника).Спиной вперёд, смотря через плечо.Кегли не пропускать, мяч вести дальше от кегель (воображаемого противника).Ведение мяча как можно дальше от воображаемого противника.Броски с определённых заданием точек. |

Список литературы (источников) для обучающихся .

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха, Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений.. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 237 с.

Список литературы для педагогов.

1. А.А. Бишаева. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования.– 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.
2. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений. – 10-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений.– 5-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 237 с.
4. Ж.К. Холодов, В.С Кузнецов. Теория и методика физической культуры и спорта.– 10-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480с.

Итернет – ресурсы:

1. metod.kopilka
2. zauch
3. видеоуроки
4. Я иду на урок физкультуры…

Приложение 1







Приложение 2





|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Ведение мяча правой рукой** |

**Ведение мяча правой рукой** |

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Ведение мяча левой рукой** |

**Ведение мяча левой рукой** |



Приложение 3

Броски с пяти точек.

Кольцо