Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение

среднего профессионального образования

«Хабаровский торгово-экономический техникум»

Методическая разработка урока

по дисциплине «Физическая культура»

на тему: «Баскетбол. Техника и тактика игры в нападении»

**Пояснительная записка**

«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.

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.

Ведение мяча на месте и в движении важный технический элемент для игры в баскетбол. Это спортивная атлетическая игра, один из популярных видов спорта. Играя в баскетбол, дети активно с пользой для здоровья проводят время, становятся сильными, быстрыми, ловкими, могут быстро ориентироваться и принимать решение. Для баскетболистов характерны хорошо развитый глазомер, широкое поле зрения. Баскетбол – эмоциональная игра, которая делает человека более общительным и контактным.

**Цель:** Создание условий для обучения техники ведения мяча в движении. Взаимодействие игроков в нападении.

**Задачи:**

* *Образовательные:* совершенствовать технику ведения мяча в движении с изменением направления, применения умения в игровой ситуации.
* *Развивающие:* развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые; развитие специальной выносливости посредством игровой подготовки.
* *Воспитательные:* воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм, ответственность.

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

**Инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи, щиты, секундомер, свисток.

**Планируемые результаты темы “Баскетбол”:**

Предметные: обучение технике выполнения приемов передвижения, остановок, поворотов и стоек;   
– формирование умения выполнения нормативов физической подготовки по баскетболу.

* Метапредметные:
* *Личностные:* формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
* *Регулятивные:   
  –*умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;  
  – владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
* *Познавательные:*   
  *–*владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом; осуществлять анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по спортиграм;
* *Коммуникативные:*– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с преподавателем и партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**Аннотация к уроку:**

Данный урок разработан на основе рабочей программы по физической культуре для студентов 1 курса, составленной согласно календарному тематическому плану по физической культуре и является звеном в цепи уроков по теме “Баскетбол”.

Урок направлен на обучение обучающихся элементам техники баскетбола, раскрывает вопросы обучения навыков ведения, ловли и передач, бросков мяча по кольцу и умения применять их в игре. Данный материал может быть полезен преподавателям физической культуры, тренерам и студентам факультетов спортивной направленности.

Актуальность данной проблемы состоит в том, что баскетболу в образовательных школах страны уделяется недостаточно внимания и поэтому преподаётся данный раздел программы не на должном уровне.

**Ход урока**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание урока** | **дозировка** | | **Методические указания** | |
| Подготовительная  Часть 30 мин.  Основная часть 45 мин  Заключительная часть 15 мин | 1.Построение, приветствие.  Формирование цели и задач урока Инструктаж по технике безопасности.  2.Строевые приемы – повороты на месте  3.Ходьба:  – строем (по залу); – на носках, руки вверх; – на пятках, руки за голову, в сторону; – ходьба на внешней стороне стопы; – ходьба на внутренней стороне стопе  4.Медленный бег (по диагонали, через центр, змейкой)  – с высоким подниманием бедра; – с закидыванием голени; – с ускорением; – по сигналу поворот на 180º; – степ, передвижения “зигзагом”  5.Передвижения приставными шагами – правым, левым боком с имитацией передач, с остановкой прыжком.  6.Ходьба:  – строем (по залу); – руки вверх – вдох; руки вниз – выдох.  7.Перестроение в 2 колонны.  1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ разминки)  1) –И.П – ноги всместе, руки на пояс;  Круговые вращения головой:  1-4 вправо;  5-8 влево  - Упражнение закончили!  2) –И.П- ноги врозь, руки перед грудью;  Отведение прямых рук в сторону:  1-4 вправо  5-8 влево  -Упражнение закончили!  3)-И.П- ноги врозь, руки на пояс;  Наклоны туловища:  1-2 вперед  3-4 назад  -Упражнение закончили!  4) –И.П- ноги врозь, левая рука на пояс, правая вверху прямая;  Наклоны туловища в сторону со сменой рук:  1-2 вправо  3-4 влево  -Упражнение закончили!  5) –И.П.-ноги врозь, руки на пояс;  Круговые вращения туловищем:  1-4 влево  5-8 вправо  -Упражнение закончили!  6) –И.П.- ноги врозь, руки на пояс;  Приседания:  1-сели  2-встали  -Упражнения закончили!  7) –И.П.- ноги врозь, руки на пояс;  Прыжки:  1-4 на правой  5-8 на левой  -Упражнения закончили!  1.Общие развивающие упражнения с  баскетбольными мячами.  1) – И.П. – ноги врозь, мяч в руках;  Наклон головы: 1–вперед 2–назад 3 – влево  4–вправо –Упражнение закончили!  2) – И.П. – ноги врозь, руки вперед; 1–4 – поочередное вращение кистей рук вперед; – 5–8 – то же назад; –Упражнение закончили!  3) – И.П. – ноги врозь, руки перед грудью в замок, мяч зажат коленями; 1–руки вперед; 2–И.П. 3 – руки вверх;  4–И.П. –Упражнение закончили!  4) – И.П. ноги врозь, мяч перед грудью 1-2 –руки вперед; 3-4 – руки вверх.  –Упражнение закончили!  5) – И.П. – ноги врозь, мяч перед грудью  1–2 – поворот туловища вправо, руки вперёд; 3–4 – то же, влево  6) – И.П. – ноги врозь, руки вверх с мячом. 1–2 – наклон вправо; 3–4 – то же влево,  7) – И.П. – основная стойка, мяч перед грудью.  1 – руки вверх, правая нога назад; 2–И.П; 3 – руки вверх, левая нога назад; 4 – И.П.  2. Подвижная игра “молекулы”.  3. Ведение мяча на месте правой левой рукой, с изменением высоты отскока  2) Ведение мяча в движении – по прямой; – приставным шагом правой и левой рукой; – ведение по прямой с переводом мяча в другую руку; – с обводкой конусов; – ведение приставным шагом с обводкой конусов.  4. Передачи мяча в движении в парах:  - двумя руками от груди;  - одной рукой от плеча;  - с ударом мяча об пол.  5. Совершенствование техники ведения мяча игра “Броуновское движение”  На баскетбольной площадке расставлены 25–30 конусов  1. Двухсторонняя игра в баскетбол.  2.Подведение итогов урока. Выставление оценок. Домашнее задание. Прощание с группой: – Спасибо за урок, до свиданья! | | 1мин.  1мин.  1 мин.  2 мин.  5 мин.  5мин.  15мин.  10 мин.  5 мин.  15 мин.  10 мин.  5 мин.  13 мин.  2 мин. | | Отметить отсутствующих, обратить внимание на спортивную форму  Соблюдать дистанцию, спина прямая, смотреть вперед.  Соблюдать дистанцию, следить за согласованностью ног и рук; следить за координацией движений; руки выпрямлять до конца, кисти наружу.  Восстановление дыхания.  Спина прямая.  Руки выпрямлять полностью.  ноги прямые, наклон строго в сторону  Спина прямая  Пятки от пола не отрывать  Спина прямая, подбородком касаться груди.  Смена мест шеренгами после окончания упражнения  вращения с большой амплитудой.  ладони вперед, вверх  стопы не сдвигать, локти в стороны  ноги прямые, наклон строго в сторону  прогнуться, спина прямая  Учащиеся передвигаются хаотично по залу заданным способом (шагом, бегом, спиной вперед, приставным шагом). Задача – используя периферическое зрение избегать столкновений.  Учащиеся строятся вдоль боковой линии; по команде выполняют ведение б/б мяча правой и левой рукой.  В движении ведение выполняют в двух колоннах от лицевой линии до лицевой линии на противоположной стороне зала.  Следить за техникой выполнения ведения мяча, не допуская нарушения правил ведения.  Учащиеся делятся на две равные команды.  Отметить отличившихся учеников, домашнее задание: выполнение бытовой работы левой рукой. |

**Заключение**

Проведённый мною урок – классический комбинированный рабочий урок в традиционной форме. Структура урока состоит из вводной, основной и заключительной частей, решающих последовательно свои задачи:

* подготовительная – подготовка организма к выполнению основных задач урока;
* основная – выполнение основных задач урока;
* заключительная – восстановление функциональной активности организма.

Запланированные временные рамки всех этапов урока выдержаны.

Цели и задачи, стоящие перед уроком, достигнуты. Я добилась высокой плотности урока через использование различных методов: поточного, фронтального, группового, индивидуального и игрового, их оптимальной интеграции. Каждый ребёнок был вовлечён в процесс овладения техникой ведения мяча посредством активной двигательной деятельности. Обучение вариантам ведения было доступным, увлекательным и эффективным.

**Список литературы**

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», 2010. – 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, 2010. – 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.

Интернет – ресурсы:

1. metod.kopilka

2. видеоуроки