

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Борский государственный техникум»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УРОКА

Занятия по физической культуре:

«Обучение приёмам игры в баскетбол ».

Разработал:
Долгих А.В.
Преподаватель:
физической культуры

с. Борское- 2021 год

Долгих А.В. Физическая культура: «Обучение приёмам игры в баскетбол».

Методическая разработка: «Обучение техническим игры в баскетбол ».

Методическая разработка занятия по дисциплине ОУД.05 Физическая культура разработана в соответствии с требованием ФГОС специальности: 35.02.07 Механизация сельского хозяйства. В методической разработке проведена методика подготовки и проведения практического занятия по дисциплине ОУД.05 Физическая культура. Рассматриваются вопросы организации занятий в коллективе, которые являются основой для самостоятельных занятий. Применение данных рекомендаций способствует повышению физической подготовки обучающихся, предназначена для преподавателей физической культуры и студентов.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Борский государственный техникум».

Оглавление

Ход занятия:	4
ПЛАН ЗАНЯТИЯ	6
Литература	7
Приложения:	8
Общеразвивающие упражнения	8
Специальные легкоатлетические упражнения	9
Общая физическая подготовка по отделениям	10
Эстафеты с применением общефизических упражнений	11
Комплекс гимнастических упражнений для разминки	12
Упражнения на расслабление и восстановление	13
Домашние задание	14

Ход занятия:

1. Организационная часть

1.1. Построение группы.

1.2. Приветствие студентов.

1.3. Подготовка к уроку, переключка присутствия студентов.

2. Актуализация опорных знаний (4-5 мин.)

Вопрос для студентов: Что такое баскетбол, основные правила игры?

Ответ: Баскетбóл (англ. *basket* «корзина» + *ball* «мяч») — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо (*корзину*) соперника.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

Вопрос: Что даёт игра баскетбол для людей, которые играют в эту игру?

Ответ: Улучшение периферического зрения, точность выполнения технических приёмов и ориентирование в пространстве. Игра в баскетбол развивает также быструю реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечные ощущения и возможность быстро чередовать нагрузку с расслаблением мышц. Небольшой объём статических усилий и нагрузок в игре хорошо влияет на возраст студентов.

Вопрос: Назовите параметры баскетбольной площадки и размеры высоты кольца.

Ответ: Площадка прямоугольной формы длиной 28 м и шириной 15 м. Высота баскетбольного щита 3.05.

2.1 Мотивация обучения (2-3 мин.)

Дисциплина ОУД.05 Физическая культура направлена на поддержку общего состояния организма. Выполнение упражнений на этом занятии даёт возможность развивать выносливость, гибкость, скорость у каждого из вас.

Занятия баскетболом отвечают главной задаче, соответственно с программой физической культуры в колледже и обязаны соответствовать воспитанию высоких морально-волевых качеств, подготовки студентов к высокопродуктивной работе, а также здоровому образу жизни, всестороннему физическому развитию. Основными заданиями студентов и приобретение основ знаний из теории, методики и организации занятий спортивными тренировками, подготовка к работе как судьи и инструктора по баскетболу, совершенствование спортивного мастерства. В результате изучения

баскетбола студенты должны овладеть практическими знаниями и навыками игры в баскетбол.

3. Инструктаж для выполнения практической работы по техники безопасности:

- студент должен заниматься на занятии по дисциплине ОУД.05 Физическая культура в спортивной форме, обуви согласно санитарно-гигиеническим требованиям;
- студенты обязаны начинать выполнять упражнения только после разминки;
- во время бега соблюдать дистанцию (1 м один от одного);
- во время разминки соблюдать и дистанцию между шеренгами и колоннами (1х1 м);
- баскетбольным мячом играть только руками;
- выполняя упражнения с гириями, соблюдать дистанцию (1 м);
- выполняя все упражнения студенты обязаны придерживаться правил поведения.

4. Получение заданий для выполнения упражнений.

Преподаватель ставит такую цель перед студентами: совершенствование техники игры в баскетбол. Ознакомление студентов с последовательным выполнением общеразвивающих упражнений, упражнений общей физической подготовки, специальными легкоатлетическими упражнениями, упражнениями совершенствования техники передачи мяча (приложение А, Б, В, Г).

5. Выполнение упражнений студентами.

Преподаватель поддерживает внимание студентов, корректирует их деятельность.

6. Учебная игра в баскетбол, преподаватель выполняет роль судьи в игре.

7. Студенты выполняют упражнения на расслабление и восстановление (приложение Д).

8. Подведение итогов занятия.

8.1 Напомнить тему и задачи занятия. Подтвердить, что всё выполнили.

8.2 Выставляются оценки в журнал за выполнение упражнений, активность в игре.

9. Домашнее задание.

Выполнить комплексы упражнений на снарядах и общеразвивающие упражнения (приложение Ж).

Преподаватель физической культуры

А.В.Долгих

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

Группа.1

Специальность: 35.02.07 Механизация сельского хозяйства

Тема занятия: «Обучение приёмам игры в баскетбол».

Задачи занятия:

Дидактическая:

совершенствование практических навыков для выполнения упражнений: прыжков, сгибание рук, в упоре лежа, тройной прыжок, пресс в висе, прыжок в длину, подтягивание, гиревой спорт, ускорение; развитие творческой активности студентов на занятии.

Воспитательная:

поддержание заинтересованности студентов в обучении; прививание навыков самостоятельной работы студентов; формировать у студентов чувства собственной компетентности.

Методическая:

Совершенствование методики проведения практических занятий по дисциплине ОУД.05 Физическая культура.

Вид занятия: практическое.

Форма и методы проведения занятия: индивидуально-групповое.

Межпредметные связи: физика химия биология.

Обеспечение: «Физическая культура 1-4 курс».

Методическое обеспечение: карточки выполнения упражнений (приложение А-Ж).

Литература:

Обязательная:

1. Виленский М.Я. Горшков А.Г. Физическая культура: учебник. Москва: КноРус 2018-(СПО). (Электронный учебник).

2. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник. Москва: КноРус 2017-(СПО). (Электронный учебник).

Дополнительная литература:

3. Бишаева А.А. Физическая культура.- М.: Академия, 2018

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО.- М., 2012.

5. Барчуков И.С. Физическая культура.- 4-е изд., испр. - М.: Академия 2011.

Интернет ресурсы:

6. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

7. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>

8. Сайт Википедия .[http://ru.wikipedia.org /](http://ru.wikipedia.org/)

9. Сайт Здоровый образ жизни. <http://stanzdorovei.ru>

10. Сайт ФизкультУра .Физические качества-. <http://www.fizkult-ura.ru>

11. Сайт Видеоуроки. .<http://video-uroki-onlaine.com>

Общеразвивающие упражнения

(время выполнения упражнений 12-15 минут)

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	И.П.- О.С. круговые повороты головой, наклоны влево, вправо.	8-10 р.	дыхание не задерживать
2	И.П. - ноги врозь, правая в верх, левая вниз. Рывки руками.	8-10 р.	руки в локтях не сгибать
3	И.П. - ноги врозь, левая в верх, правая вниз. Рывки руками.	8-10 р.	
4	И.П. - ноги врозь, наклон влево с хлопком над головой.	12-14 р.	дыхание не задерживать, ноги в коленях не сгибать
5	И.П. - ноги широко врозь, руки вверх – наклон вперед, руками коснуться пола.	14-16 р.	спина ровная
6	И.П. - О.С. руки на поясе. Приседание, с поворотом туловища влево, руки в боки.	20-25 р.	туловище вперед не наклонять
7	И.П. - стойка на левой, правая – сзади на носке, мах правой вперед с косанием рук. мах левой вперед с	12-14 р.	
8	И.П. - стойка - ноги врозь, руки на поясе. Круговые повороты туловища в одну сторону	5-6 р.	
9	И.П. - упор лежа. 1 -2 - поворот туловища влево, 3-4 - тоже самое вправо	6-8 р.	больше наклониться назад
10	И.П. - стойка - руки на поясе, приседания не отрывая пятки от пола.	20 р.	туловище держать ровно
11	И.П. - О.С. - прыжки с поворотом на 360°	5р. влево, 5 р. вправо	подпрыгивать как можно выше
12	И.П. - упор лежа, сгибание рук в упоре	15 р. - юноши. 10 р. - девушки.	Спина прямая.

Специальные легкоатлетические упражнения

(каждое упражнение выполнять по 2 раза с дистанцией 30м.)

№ п/п	Содержание	Методические указания
1	Бег с высоким подниманием бедра	следить за правильным выполнением упражнения.
2	Бег с захлёстыванием голени назад	
3	По очереди выпрыгивание на одной правой левой ноге вверх(много прыжков)	
4	Прыжки в шаге (много прыжков вперед)	
5	Ускорение. Ходьба. Восстановление дыхания. Сдача рапорта проводящего разминку и спец, беговые л/а упражнения. Перестроение группы по отделениям.	

Общая физическая подготовка по отделениям

(выполнить 4серии)

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Прыжки через двойную скамейку		Выше поднимать колени
2	Сгибание рук в упоре лёжа		Сгибание рук (10 раз.)
3	Тройной прыжок	2 р.	
4	Перемещение на руках и ногах	2 р.	Таз поднять выше
5	Упражнение на пресс - вис на перекладине. Поднимание ног касаясь перекладины.	10-15 р.	
6	Прыжки в длину с места		
7	Перемещение на руках без партнера		
8	Чехарда вдвоём		
9	Гиревой спорт - рывок, толчок.	5-10 р.	Правильно выполнять стойку соблюдать т.б.
10	Ускорение на всю длину зала. Построение группы.	30 м	

Совершенствование техники передачи мяча двумя руками

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Передача двумя руками в парах.	10 р.	Ноги согнуты в коленях, руки поставлены жестко
2	Передача двумя руками с отскоком от пола в парах.	10 р.	Ноги согнуты в коленях, руки поставлены жестко
3	Передача двумя руками в парах в движении с продвижением к кольцу.	10 р.	Ноги согнуты в коленях, руки поставлены жестко
4	Передача двумя руками в тройках с попеременной сменой положения.	10 р.	Ноги согнуты в коленях, руки поставлены жестко
5	Ведение мяча к кольцу, бросок с двух шагов по кольцу с подбором партнера.	10 р.	По возможности не смотреть на мяч во время ведения, отталкиваться вверх при броске
6	Штрафной бросок с подбором из-под кольца партнера	20 р.	При броске задействовать ноги с корпус, при підбор выпрыгивать вертикально вверх
7	Учебная игра без ведения мяча	по времени	

Комплекс гимнастических упражнений для разминки

1 И.П.

- 1.1. Руки в стороны.
- 1.2. Руки вверх.
- 1.3. Руки в стороны.
- 1.4. И.П. Повторить 6-8 раз.
2. И.П. - ноги в стороны, руки на поясе. Наклоны головы в стороны, вперед, назад. Круги головой. Повторить 6-10 раз.
3. И.П. - ноги широко врозь, руки в стороны, кисти рук сжаты в кулак.
 - 1.1. Поворот влево.
 - 1.2. Поворот вправо.
 - 1.3. Поворот влево.
 - 1.4. Поворот вправо.Повторить 6 раз.
4. И.П. - ноги врозь, руки на поясе. Круговые вращения туловищем.
 - 1.1. Наклон вперед.
 - 1.2. Круг влево.
 - 1.3. Наклон назад.
 - 1.4. Круг влево.Выполнять в каждую сторону по 3 раза.
5. И.П. - ноги на ширине плеч, руки за головой, спина прямая, пятки от пола не отрывать. Приседания. Повторить 10 раз.
6. И.П. - ноги широко в стороны, присед на одной ноге.
 - 1.1. изменить центр тяжести на другую ногу.
 - 1.2. вернуться в исходное положение повторить 3-4 раза.
7. И.П. - ноги широко в стороны, присед на одной ноге. Упражнение на растяжку. Наклоны туловища на ту ногу, которая на данный момент прямая. Повторить 6-8 раз на каждую ногу.
8. И.П. - упор лежа.
 - 1.1. согнуть руки.
 - 1.2. разогнуть.Повторить 10-15 раз.
9. И.П. - ноги врозь, руки на поясе. Прыжки стоя на месте. Повторить 40-50 раз.

Упражнения на расслабление и восстановление

1. Во время спокойной ходьбы:
 - руки вверх, вдох - выдох;
 - руки вниз, вдох - выдох.
2. Стоя, закрыв глаза, расслабить по очереди все группы мышц, начиная с мышц шеи и до голеностопа.
3. В основной стойке поочерёдно расслабить ноги. Руки расслабленно висят вдоль туловища.
4. Из положения руки вверх «опустить» расслабленные руки.
5. Стоя на одной ноге, выполнить движение расслабленной ногой в стороны, со взмахами и без взмахов рук.

Домашнее задание

1. Упражнение на пресс (3 подхода по 10 раз).
2. Прыжки на скакалке (3 подхода по 50 раз).
3. Сгибание рук в упоре лежа (3 подхода по 20 раз).

Заключение

По мере овладения основными техническими приёмами игры в баскетбол в процессе обучения необходимо установить индивидуальные особенности занимающихся и определить пути их использования и дальнейшего совершенствования. Для закрепления полученных технических навыков занимающимся необходимо многократно повторять в процессе обучения все технические элементы игры в баскетбол. Основной задачей является правильность выполнения технических элементов игры в баскетбол.