



государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Самарской области «Самарский колледж сервиса  
производственного оборудования имени Героя Российской Федерации  
Е.В. Золотухина»

**Е.А Сарычева**

**Методическая разработка открытого урока  
По дисциплине Физическая культура  
профессия 15.01.33 Токарь на станках с числовым программным  
управлением**

**Самара, 2023 г.**

## Содержание

План-конспект урока. Цели и задачи методической разработки	3
Технологическая карта. Ход учебного занятия	4
Список используемой литературы	11

## План-конспект урока

**Преподаватель** Сарычева Екатерина Александровна

**Дисциплина** Физическая культура

**Тема «Совершенствование технических действий в баскетболе»**

**Тип занятия** Комбинированный

**Длительность** 45 минут

**Цель урока:** Мотивация учебной деятельности. закрепить знания о разделе «Баскетбол», совершенствовать двигательные навыки.

**Задачи:**

### **Образовательные (предметные):**

- совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при встречном движении; совершенствовать умения в бросках мяча в корзину, в движении с отражением от щита, подбор мяча;
- совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”.
- формировать у студентов двигательно-координационные качества, способствующие в том числе профессиональной деятельности;

### **Развивающие (метапредметные результаты):**

- развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.
- развитие физической активности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- способствовать совершенствованию навыков внимания и точности.

### **Воспитательные (личностные результаты):**

- формировать потребности в ежедневном выполнении физических упражнениях;
- воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм
- воспитывать уважительное отношение друг к другу через организацию работы в группах и парах;

**Оздоровительная:** содействовать укреплению здоровья, достижению гармонии в физическом развитии.

### **Формирование общих компетенций**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

### **Используемые образовательные технологии:**

информационно-коммуникационные технологии, технология группового обучения, здоровьесберегающие технологии, технологии критического мышления, игровые технологии, технологии уровневой дифференциации

**Материалы и оборудование:** баскетбольные мячи

### **Этапы учебного занятия**

1. Организационный этап
2. Объявление темы, целей и задач урока
3. Актуализация знаний
4. Подготовительный этап
5. Основной этап.
6. Заключительная часть.
7. Дифференцированное домашнее задание.

### Технологическая карта урока

Части урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть (10 мин.)	<p>1. <u>Построение.</u></p> <p>2. <u>Сообщение задач урока.</u></p> <p>3. <u>Передвижения:</u>            – ходьба обычным шагом            – ходьба на носках, руки на поясе            – ходьба на пятках, руки за голову            – ходьба на внешней части стопы            – ходьба на внутренней части стопы</p> <p>4. <u>Специальные беговые упражнения:</u>            – с высоким подниманием бедра;            – с захлестыванием голени назад;            – правым боком;            – левым боком;            – скрестным шагом правым, левым боком;            – спиной вперед, поворот на 180° – ускорение.</p> <p>5. <u>Ходьба, упражнения в движении:</u>            – вращение мяча вокруг разных частей тела (головы, туловища, голени), вправо, влево;            – перебрасывание мяча с руки на руку;            – подбросить мяч из-за спины двумя руками и поймать впереди.</p> <p>6. <u>Ведение мяча:</u>            – правой, левой рукой;</p>	<p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>30 сек.</p>	<p>«Становись!»</p> <p>Команда: “Направо!”            “Налево в обход шагом марш!”            Следить за осанкой            Спину держать прямо, вперед не наклоняться            Голову не опускать, на пол не смотреть.            Колени не сгибать.            Назад не отклоняться.            Руки произвольно            Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону.            По ходу взять мячи.            Менять сторону вращения.            Менять траекторию.            Не дать мячу упасть на пол.</p> <p>Ведение выполнять по периметру баск. площадки.</p>

	<p>– спиной вперед;  – правым боком левой рукой;  – левым боком правой рукой.  7. <u>Ускорение:</u>  - подбросить мяч вверх–вперед,  - выполнить ускорение и поймать мяч.  8. <u>Перестроение в 2 шеренги.</u></p>		<p>Не хлопать кистью по мячу, мяч толкать вниз.  Вести мяч без зрительного контроля.  Выполнять по сигналу.  Не давать ему упасть на пол.</p>
<p>Основная часть (30 мин.)</p>	<p><u>I. Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении.</u></p> <p>- Упражнения в шеренгах по двое:  а) передача мяча от груди с отскоком о пол;  б) передача мяча по высокой траектории полета;  в) передача мяча при встречном движении – один игрок выполняет движение, второй – выбегает ему на встречу; в этот момент первый игрок делает передачу мяча от груди с отскоком о площадку;  г) то же что и в пункте в), но передача мяча по высокой траектории полета;  д) обводка – первый игрок ведет мяч вокруг своего партнера, защищая своим корпусом, продолжая движения ведения мяча; передача мяча второму игроку.</p> <p><u>II. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.</u></p> <p>1. Перестроение в 2 колонны ( встать за</p>	<p>10 мин.  10 мин. 10 мин.</p>	<p>Амортизировать движение рук и ног при ловле.  Ловить мяч в прыжке вытянув руки.  Выполнить передачу мяча в шаге, после ведения.  Ловить мяч, двигаясь на встречу; мяч встречать как можно дальше от себя.  Ловить мяч в прыжке над головой, за голову руки не заводить.  Выполнять действия защитника.  Быть внимательнее.</p> <p>Не допускать пробежек.  При броске выше траектории, подбор осуществлять ближе к щиту в прыжке.</p>

	<p>лицевой линией).</p> <p>2. Передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу, подбор.</p> <p>3. Ведение 2 шага, передача мяча под 45° на ускорение, прорыв; бросок по кольцу.</p> <p>4. Ведение: – передача в прыжке в одно касание; – ловля в прыжке – 2 шага бросок по кольцу.</p> <p>5. Перестроение в 2 отделения: первый игрок выполняет передачу мяча из-под кольца, второй и третий игроки открываются, второй отдает третьему пас, третий игрок выполняет бросок по кольцу.</p> <p><u>III. Совершенствование игровых способностей в учебной игре “Баскетбол”.</u></p>		<p>Завершая движение толкнуться вверх, несколько назад, второй шаг выполнять в безопорном положении. Передачу выполнить по высокой траектории. Ловить мяч в прыжке. Выполнить прицеливание перед броском.</p> <p>Бросающий идет на подбор, переходит на передачу, пасующий на бросок.</p>
<p>Заключительная часть (5 мин.)</p>	<p>1. Построение, подведение итогов урока.</p> <p>2. Выставление оценок ученикам за урок.</p> <p>3. Домашнее задание: а) отжимания; б) приседание на одной ноге «пистолетик» в) посмотреть видео материал на тему: «Дриблинг в баскетболе»</p>	<p>2 мин. 2 мин. 1 мин. 10-15 раз 20-25 раз</p>	<p>“Становись! Равняйся! Смирно!”</p> <p>“Урок окончен. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!”</p>

### Список литературы:

1. Гужаловский А.А, Развитие двигательных качеств у студентов-СПБ Москва НИИ Физкультура 2020-128с
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004..
3. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / Гомельский А.Я. – Москва : Эскимо, 2015. – 256с
4. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
5. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
6. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.