



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
Дисциплина 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 двигательные-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.