Министерство образования Нижегородской области

Государственное бюджетное образовательное учреждение

среднего профессионального образования

«Дзержинский техникум бизнеса и технологий»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Тема: «Техника перемещения с баскетбольным мячом и бросок по баскетбольному кольцу в движении»**

**для студентов 1 курса, обучающихся по специальности**

**19.02.10**  **Технология продукции общественного питания,**

Автор: Поздин Александр Николаевич,

преподаватель физической культуры

г. Дзержинск

2014 г.

**Содержание:**

1. Пояснительная записка…………………………………………………………..3
2. Структура занятия………………………………………………………………..4
3. Самоанализ занятия………………………………………………………………6

Список литературы………………………………………………………………7

Приложение 1 Рефлексия……………………………………………………….. 8

Приложение 2Домашнее задание ……………………………………………... 9

**1 Пояснительная записка**

Методическая разработка открытого учебного занятия «Техника перемещения с баскетбольным мячом и бросок по баскетбольному кольцу в движении » направлена на формирование у обучающихся интереса к игре баскетбол, развитие физических качеств, воспитание у обучающихся волевых качеств, чувства коллективизма.

**Цель занятия**: Формирование культуры перемещения с баскетбольным мячом и без него, формирование культуры броска баскетбольного мяча по баскетбольному кольцу.

**Задачи:**

**1.Образовательная**: Проверить технику выполнения передачи мяча в парах, обучить ведению мяча правой и левой рукой с изменением направления, обучить броску мяча в движении

**2.Развивающая**: Развитие координации, силы, внимания, быстроты, повышение функциональных возможностей организма

**3. Воспитательная**: Воспитывать волевые качества у студентов, воспитание трудолюбия, коллективизма, активности.

**4 Формируемые общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения задач и личностного развития.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**Методы и приемы**: наглядный метод, самостоятельная работа студентов, рефлексия

**Тип занятия**: практическое занятие

**Предполагаемый результат занятия**: участники получают эмоциональный заряд, совершенствуют физическое развитие

**Место проведения**: спортивный зал

**Инвентарь**: мячи баскетбольные.

**Структура занятия**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно - методические указания. |
| Подготовительная часть  (7-8 минут) |  |  |
| 1.Организационный момент, построение, приветствие, сообщение задач урока, проверка пульса до нагрузки |  |  |
| 2. Ходьба на пятках, носках | 1 круг | Следить за осанкой |
| 3. Бег – обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени,  скрестным шагом | 1-2 мин. | Руки помогают движению |
| 4. Перемещение приставными шагом, правым, левым боком | 1 круг | Выполнять в стойке баскетболиста |
| 5. Комплекс ОРУ  а) вращение:   * кистями * предплечьями   руками  б) наклоны вперед  в) наклоны в стороны  г) приседания | 10 – 12 раз  10 – 12 раз  10 – 12 раз  12 – 14 раз | И.п.- руки в сторону  И.п.- руки в стороны, согнуты в локтях  И.п. –руки вверх  Выполнять на каждый шаг, касаться ладонями пола |
| 6. Ходьба, построение |  |  |
| Основная часть (30 минут) |  |  |
| 1.Передача мяча   в парах | 5 – 6 минут | Провести контроль за выполнением упражнения (техника) |
| 2. Ведение мяча правой, левой рукой, с руки на руку | 5 – 6 минут | Следить за правильностью постановки рук. |
| 3. Бросок в движении | 10 минут | Группу распределить по кольцам в зале с правой стороны от кольца |
| А) без мяча (имитация) |  | Перемещение приставным шагом, имитировать бросок |
| Б) с мячом |  | То же самое, ловить мяч во время приставного шага,  выпрыгивать вверх, выполнить бросок по кольцу. |
| 4.Проверка пульса после нагрузки | 1 минута | Не больше 120-140 ударов в минуту |
| 4. Игра «Снайпер класса» | 6 - 8 минут | Играющие выстраиваются в колонну на точке.  Начинают выполнять по одному броску,  попадающие получают право на следующий бросок и встают в конец колонны,  промахнувшиеся выбывают из игры. Так определяется «снайпер» с трех точек |
| Заключительная часть  (2-3 минуты) |  |  |
| Построение.  Подведение итогов учебного занятия.  Домашнее задание |  | Выделить учеников, освоивших упражнение,  а так же победителя «снайпер класса»  см. Приложение 1.  Упражнения на закрепление кистей.  см. Приложение 2. |

**4.** **Самоанализ учебного занятия**

Учебное занятие было проведено в группе первого курса по специальности Технология продукции общественного питания, данная группа отличается организованностью, желанием творчески работать.

Для достижения поставленных целей выбраны: практический метод; фронтальная и групповая формы организации занятия; материально – техническое оснащение – баскетбольные мячи.

Для активизации деятельности обучающихся даётся вступительное слово преподавателя.

Для ознакомления обучающихся с новой учебной информацией была построена схема, позволяющая чётко выделить основные направления нового материала; На данном этапе работа осуществлялась как совместная деятельность преподавателя и обучающихся.

Для проверки глубины и полноты усвоения материала обучающиеся провели игру «снайпер класса», работали индивидуально, высказывали своё мнение и отношение к занятию.

Для закрепления изученного материала обучающиеся получили домашнее задание закрепляющего характера.

В заключении подведены итоги занятия с привлечением обучающихся.

Цели занятия полностью достигнуты. Студенты проявили активное участие в занятии, с желанием и интересом принимали участие на протяжении всего занятия.

**Список литературы**

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения – М.: ИЦ Академия, 2010

2. Костикова Л.В Баскетбол (Азбука спорта) - М: Физкультура и спорт, 2002

.3. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры – М.: Советский спорт, 2011.

4. Виссел Хол. Баскетбол. Шаги к успеху – М.: АСТ, 2009

**Приложение** 1

**Рефлексия**

Студентам предлагается через выполнение определенных движений дать оценку отдельным компонентам педагогического взаимодействия:

1.Содержание учебного занятия.

2.Свое самочувствие после учебного занятия.

3.Отношение к деятельности педагога.

Предложены следующие движения:

-присесть на корточки-очень низкая оценка

-обычная поза стоя, руки по швам-удовлетворительная оценка

- поднять руки вверх-хорошая оценка

- поднять руки вверх, хлопая в ладоши-очень высокая оценка.

В начале реализации этой технологии педагог знакомит студентов со всеми движениями и их значениями.

Каждый студент, после того как педагог называет то или иное взаимодействие, по своему усмотрению производит какое-либо движение.

**Приложение 2**

**Домашнее задание**

Сделать самостоятельно тренажер для укрепления кистей рук.

(Деревянный круглый брусок - 40см длины. К нему привязать веревку 50см. К концу веревки привязать гантель 3 кг.).

На вытянутых руках закрутить всю веревку на брусок. Сделать это упражнение 5 раз.

Сделать фото своего экспоната.