Государственное бюджетное образовательное учреждение

среднего профессионального образования

«Дзержинский технический колледж»

**Методическая разработка урока по физической культуре**

**Тема урока:**

**Совершенствование технических действий в баскетболе**

Выполнил:

преподаватель физической культуры

Сергеев Сергей Анатольевич

г.Дзержинск

2014

**Цель:** освоить технику основных элементов игры.

**Задачи урока:**

* Образовательные:
	+ Совершенствовать технику ведения мяча в движении;
	+ Совершенствовать технику броска в кольцо на два шага;
	+ Совершенствовать игровые способности в учебной игре «Баскетбол».
* Развивающие:
	+ Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость;
	+ Развивать координационные способности.
* Воспитательные:
	+ Воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм

**Тип урока:** совершенствование технико-тактических действий.

**Формы организации:** фронтальная, групповая, парная, поточная, индивидуальная.

**Методы проведения:** наглядный, практический словесный.

**Оборудование и инвентарь:** баскетбольные мячи, фишки, свисток.

**Место проведения:** спортивный зал ДТК.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | Содержание | Время | Обще-методические указания |
| **Подготовительная часть (7 мин.)** | Построение. Приветствие группы. Сообщение задач урока. | 1 мин. | Обратить внимание на форму. Отметить отсутствующих. |
| РазминкаПередвижения:– ходьба обычным шагом– ходьба на носках, руки на поясе– ходьба на пятках, руки за голову– ходьба на внешней части стопы– ходьба на внутренней части стопыСпециальные беговые упражнения:– с высоким подниманием бедра;– с захлестыванием голени назад;– правым боком;– левым боком;– скрестным шагом правым, левым боком;– спиной вперед, поворот на 180о – ускорение.Ходьба, упражнения в движении:– 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. | 2 мин.2 мин.2 мин. | Команда: «Направо! Налево в обход шагом марш!»Следить за осанкой Спину держать прямо, вперед не наклоняться. По ходу взять мячи и фишки.Голову не опускать, на пол не смотреть.Колени не сгибать.Назад не отклоняться.Руки произвольноДистанция 1,5 – 2 метра, поворот в удобную сторону.По ходу взять мячи.Менять сторону вращения.Менять траекторию.Не дать мячу упасть на пол.Ведение выполнять по периметру баскетбольной площадки. |
| **Основная часть (35 мин.)** | Совершенствование техники ведения мяча в движении:Перестроение в 2-3 колонны.а) ведение мяча, обводя фишки правой рукой (каждый по 2 раза);б) ведение мяча, обводя фишки левой рукой (каждый по 2 раза);в) ведение мяча, обводя фишки правой-левой рукой (каждый по 2 раза).Совершенствование техники броска в кольцо на два шага:г) ведение мяча с броском на 2 шага в кольцо и передачей от груди (каждый по 2 раза);д) передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу, подбор (каждый по 2 раза);е) ведение 2 шага, передача мяча под 35о на ускорение, прорыв; бросок по кольцу. | 10 мин.10 мин. | Амортизировать движение рук и ног при ловле мяча. Не хлопать кистью по мячу, мяч толкать вниз. Стараться вести мяч без зрительного контроля и не давать ему упасть на пол.Следить за правильностью выполнения 2-х шагов.Следить за координацией работы рук и ног. Упражнение выполнять по сигналу свистка.Выполнить прицеливание перед броском.Передачи выполнять точно. |
|  | Учебная игра в баскетбол на два кольца. | 15 мин.(2 по 7 мин.+ 1 мин. перерыв) | Делимся на 2 команды и играем. Соблюдать правила игры и использовать изученные элементы. |
| **Заключительная часть (3 мин.)** | Построение. Подведение итогов уроков. Выставление оценок.Домашнее задание | 3 мин.10-15 раз10-15 раз10-15 раз | Построение в одну шеренгу. Дистанция 2-3 шага. Отметить положительную динамику в освоении упражнений.ОФП. ОтжиманияПриседания с выпрыгиванием.Упражнения на пресс. |