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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Время | Обще-методические указания |
| **Подготовительная часть (7 мин.)** | Построение. Приветствие группы. Сообщение задач урока. | 1 мин. | Обратить внимание на форму. Отметить отсутствующих. |
| Разминка  Передвижения: – 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  Специальные 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 произвольно Дистанция 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 раз  10-15 раз  10-15 раз | Построение в одну шеренгу. Дистанция 2-3 шага. Отметить положительную динамику в освоении упражнений.  ОФП. Отжимания  Приседания с выпрыгиванием.  Упражнения на пресс. |