

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

**Методическая разработка практического занятия на тему:**  
**«Баскетбол. Ведение мяча, два шага, бросок в корзину»**  
с применением активных, объяснительно-иллюстративных,  
практических методов

**Учебная дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура**

Автор: преподаватель ГБПОУ «СМГК» Тимошенко Д.И.

Рассмотрено и утверждено  
на заседании ЦМК  
Протокол № 6 от 05.02.2019 г.  
Председатель Захарова С.Г.

г.Сызрань  
2019 г.

## Пояснительная записка

Методическая разработка учебного занятия по теме «Баскетбол. Ведение мяча, два шага, бросок в корзину. Практическое занятие» подготовлена в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура и является частью учебно-методического комплекса.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение спортивных результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения этой глобальной проблемы наиболее эффективным средством являются, прежде всего, спортивные игры, особенно баскетбол.

Современный преподаватель физической культуры должен решительно улучшать состояние здоровья студентов, их функциональные возможности, расширять кругозор внедрением новых технологий, и мотивировать к систематическим занятиям физкультурой и спортом – без этого просто не мыслим процесс обучения.

На занятиях для качественного освоения учебного материала по разделу «Баскетбол», увеличения плотности занятий, развития и совершенствования двигательных способностей использую активные, объяснительно-иллюстративные, практические методы и формы обучения. Тренинг – это процесс получения навыков и умений в какой-либо области посредством выполнения последовательных заданий, действий или игр, направленных на достижение наработки и развития требуемого навыка. Обучение в парах (спарринг-партнерство) - разновидность парной работы, в которой обучающиеся, исполняя роль соперников в состязании, выполняют задания по заранее заданному педагогом алгоритму.

Такие интерактивные формы учебной деятельности формируют у будущих специалистов знаний об основах здорового образа жизни, физкультурно-оздоровительных способах укрепления здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей, а также способствуют формированию общих компетенций: ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами; ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды

(подчиненных), за результат выполнения заданий; ОК 9. Выполнять правила техники безопасности и требования охраны труда.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

основы здорового образа жизни.

### **Технологическая карта учебного занятия**

**Учебная дисциплина:** ОГСЭ.04 Физическая культура

**Курс:** 2

**Тема урока:** «Баскетбол. Ведение мяча, два шага, бросок в корзину»

**Тип урока:** урок с применением активных, объяснительно-иллюстративных, практических методов

**Длительность:** 30 минут

**Дидактические задачи (цель учебного занятия):**  
формирование практических умений – освоение техники ведения мяча.

**уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:** о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами;

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

ОК 9. Выполнять правила техники безопасности и требования охраны труда.

**Развивающие задачи:** развитие двигательных навыков, координационных способностей скорости реакции и силовой выносливости.

**Воспитательные задачи:** *воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, взаимовыручки, настойчивости в достижении цели, формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.*

**Форма занятия:** индивидуальная, групповая, соревновательная.

**Методы обучения:** активные, объяснительно-иллюстративные, практические методы обучения.

**Оборудование и необходимые материалы:** мультимедиа-презентация, мячи, баскетбольные стойки, свисток, фишки, секундомер.

### Литература:

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2015.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2016.
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2013.
4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.

### Ход учебного занятия

Этапы учебного занятия	Содержание учебного материала	Методы обучения	Средства обучения	Хронометраж
1 этап. Организационный	1. Построение в одну шеренгу, приветствие. 2. Тема урока 3. Цель урока 4. Инструктаж по технике безопасности (приложение 1). 5.	Активные, практические	Словесные	2 мин
2 этап. Актуализация и контроль исходного уровня подготовки	Разминка (приложение 2): 1. Ходьба. 2. Бег. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Разминка в парах с мячами.	Активные, практические	Словесные, наглядные, практические	10 мин
3 этап. Блок теоретической информации	Демонстрация мультимедиа файлов с наглядными примерами техники ведения мяча.	Объяснительно-иллюстративные	Словесные, наглядные (мультимедиа-презентация)	3 мин

4 этап. Практический – тренинг, эстафета	Ведение мяча между фишек правой и левой рукой, два шага бросок в кольцо. Затем рывок в обратную сторону с ведением мяча, два шага бросок в кольцо	Активные, практические (тренинг)	Наглядные (демонстра- ция техники выполнения)	10мин
	Эстафета: - группа делится на две команды; - игроки команды выполняют ведение, два шага, бросок в кольцо. - если игрок промахивается, то он выполняет 10 приседаний, затем совершает рывок в обратную сторону и передает мяч следующему игроку своей команды; - выигрывает та команда, которая первая придет к финишу; - медленный заминочный бег.	Активные, практические, игровые	Наглядные, словесные	3 мин
5 этап. Подведение итогов	Построение, подведение итогов. Выставление оценок за работу на уроке.	Активные, практические	Наглядные, словесные	2 мин.

## Техника безопасности

**1. Общие требования безопасности.**

К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий баскетболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков). Играть в баскетбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления стоек, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

Преподаватель должен проверить состояние спортивной площадки необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

В случае проведения занятий на улице необходимо выполнение следующих требований.

Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее, чем на 2 м, вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку баскетбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

Баскетбольный мяч должен быть круглым, без выступающих швов.

От того, как накачан мяч, зависит его отскок от пола. Плохо накачанный мяч будет иметь плохой отскок от пола. Давление внутри мяча должно составлять 0,48—0,52 кг/см<sup>2</sup>. Если нет манометра, то пригодность мяча к игре можно определить, надавив пальцами на его

поверхность или измерив, на какую высоту подскакивает мяч от пола. Мяч, падающий на пол с высоты 1 м, должен подскочить на 45—50 см. Вес мяча не должен превышать 650 г.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие преподавателя, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников.

Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) педагога.

Выполнять правила игры в баскетбол.

Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

Часто травмы пальцев у юных баскетболистов случаются из-за неправильного приема мяча. Чтобы предупредить такие травмы, нужно уменьшить расстояния между занимающимися. Необходимо обучить новичков принимать летящий с большой скоростью мяч двумя руками.

Преподаватель заранее должен ознакомить своих воспитанников с тем, как правильно выполнять те или другие сложные упражнения. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время для разминки и сделать ее более интенсивной. Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы. Вес отягощений должен увеличиваться постепенно и быть в пределах, доступных для данного контингента занимающихся. При бросках и ловле набивных мячей группу занимающихся следует располагать так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу преподавателя. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью юных баскетболистов.

Используя в работе тренажеры или другие технические средства, следует позаботиться о том, чтобы они не стали причиной возникновения травм; нужно ознакомить занимающихся с принципом их работы.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность преподавателя.

При получении обучающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем педагогу, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

Под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

Организованно покинуть место проведения занятий.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## Разминка

### 1. Ходьба:

- обычная;
- на носках, руки на поясе;
- на пятках, руки за голову;
- на внешней части стопы;
- на внутренней части стопы;
- перекатом с пятки на носок

### 2. Бег:

- обычный;
- с захлестыванием голени;
- с высоким подниманием бедра;
- бег на прямых ногах;
- спиной вперед;
- правым боком вперед;
- левым боком вперед.

### 3. Общеразвивающие упражнения:

- наклоны головы вперед, в сторону;
- повороты головы в сторону;
- круговые движения в лучезапястном суставе;
- тоже в локтевых суставах;
- круговые движения руками;
- наклоны туловища в сторону;
- наклоны вперед;
- повороты туловища
- выпады вперед;
- круговые движения в коленных суставах.

### 4. Разминка в парах с мячами:

- обороты мяча вокруг туловища в правую и левую сторону, передача партнеру.
- «восьмерка» перевод мяча вокруг ног, передача партнеру;
- перевод мяча между ног со сменой ног в прыжке, передача партнеру;
- ведение мяча в движении.