

**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Крым  
«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»**



**Методическая разработка  
открытого занятия  
ФК.00 Физическая культура  
Тема: Баскетбол. Техника передачи мяча. Броски со средней  
дистанции.**

**Разработал:**  
Преподаватель  
Физической культуры  
Короткая Т.Н.

Рассмотрено на заседании  
цикловой комиссии  
естественно – математического  
профиля и физической культуры  
Протокол № от 2021 г  
Председатель М.П.Кузьмина

г. Симферополь  
2021

## Вступление

В методической разработке представлена методика проведения занятия, применения физических упражнений направленных на достижение высоких результатов, и повышение оздоровительного влияния на обучающихся, с элементами здоровьесберегающих технологий.

С 2019-2020 учебного года наш коллектив выбрал и работает над научно-методической проблемой «Повышение качества профессионального образования на основе гармонизации требований международных стандартов, WorldSkills ФГОС СПО и профессиональных стандартов».

Цикловая комиссия естественно – математического профиля и физической культуры работает над темой «Современные образовательные технологии, как фактор модернизации естественно-математического направления для реализации требований WorldSkills».

На основании выбора проблемы цикловой комиссии мною выбрана индивидуальная методическая тема «Профессиональная и оздоровительная значимость физического воспитания в подготовке специалиста - профессионала». Эта тема актуальна и важна. Целью моей работы над методической проблемой является выявление, экспериментальная проверка и внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий.

Один из результатов работы над темой представлен в методической разработке.

*Цель методической разработки:*

раскрытие опыта проведения занятия по физической культуре с использованием элементов современных здоровьесберегающих технологий. Укрепление здоровья, развитие физических качеств человека, формирование и усовершенствование жизненно необходимых умений и навыков.

*Актуальность темы:*

обусловлена необходимостью обеспечения профилактики профессиональных заболеваний, повышения уровня физической подготовленности, использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности, реализации требований WorldSkills и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## Содержание методической разработки

1. Вступление	2
2. Методическое обоснование темы	4
3. Методические рекомендации по проведению занятия	5
4. План занятия	6
5. Заключение	13
6. Список использованной литературы	14

## Методическое обоснование темы

«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения».

( Анджело Моссо).

Изучение и закрепление темы способствует выполнению игровых приемов, формированию у обучающихся умений и навыков на занятиях физической культурой, повышению их физической и функциональной подготовленности и укрепления их здоровья.

Баскетбол имеет оздоровительно-гигиеническое, агитационно-воспитательное значение. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от целеустремленности в педагогическом процессе осуществлении взаимосвязи физического и нравственного воспитания.

Для баскетбола характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Это способствует улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формированию координации. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни, в профессиональной деятельности, в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия физической культуры, на которых изучается спортивная игра «Баскетбол», повышают мотивацию к занятиям физической культурой, стремление к здоровому образу жизни, пробуждают интерес к самосовершенствованию. Во время занятий приобретаются компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, происходит овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями, расширяется двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями, формируются адекватная самооценка личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивается целеустремленность, уверенность, выдержка, самообладание.

Группа, в которой проводится занятие, обучается по профессии 29.01.07 «Портной». Данная тема тесно переплетается с их будущей профессией, способствует формированию профессиональной компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

## **Методические рекомендации по проведению занятия**

Данное занятие рассчитано на 45 минут: тема в разделе изучения спортивных игр «Баскетбол».

Занятие начинается с организационного момента, на котором преподаватель отмечает отсутствующих, настраивает обучающихся на работу, объявляет порядок проведения занятия.

Занятие - применение теоретических знаний на практике проходит в виде практического занятия. Формы работы обучающихся - обучающиеся работают индивидуально, в команде и в парах. В качестве домашнего задания предлагается составить презентацию по правилам игры в баскетбол.

Занятие проходит в три этапа. На первом этапе обучающиеся изучают передачи мяча различными способами. На втором этапе закрепляют изученный материал, выполняя задания преподавателя в виде соревновательной деятельности (эстафеты). На третьем этапе совершенствуют навыки и умения, броски со средней дистанции игра по упрощённым правилам. Занятие рекомендуется проводить в спортивном зале или на открытой площадке с баскетбольными щитами и кольцами.

Утверждаю  
Зам. директора по УПР  
\_\_\_\_\_ Сиверс А.А.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

## План открытого занятия

**Дата:**

**Группа:**            **Курс:**

**Профессия:**

**Тема:** Баскетбол. Техника передачи мяча. Броски со средней дистанции.

**Цели:** формирование двигательных навыков, совершенствование ловкости и координационных способностей.

**Задачи:**

✚ *Образовательные:*

- ✓ Сформировать умения предельной быстроты отдельных движений, перемещений.
- ✓ Формирование здоровьесберегающих технологий

✚ *Оздоровительные:*

- ✓ Развитие концентрации (собранности, внимания)
- ✓ Развитие двигательной активности, быстроты, координационных движений.
- ✓ Развитие дыхательной, сердечнососудистой системы и улучшения психоэмоционального состояния.

✚ *Воспитательные:*

- ✓ Формирование высокой скорости восприятия и оценки игровых ситуаций.
- ✓ Изменение функциональных возможностей, как отдельных систем, так и организма в целом.
- ✓ Воспитание устойчивого интереса к двигательной активности, чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;

✚ *Методическая:*

- ✓ Показать методику проведения занятия, с использованием элементов современных здоровьесберегающих технологий.

**Тип занятия:** комбинированный

**Место проведения:** спортивный зал

**Материально-техническое обеспечение:**

баскетбольные мячи, теннисные мячи, конусы, свисток, секундомер.

**Методы обучения:** фронтальный, индивидуальный, игровой.

**Межпредметные связи:**

Спортивные игры

«Физика» – «Неравномерные движения. Инерция. Работа и мощность. Сила трения».

«Биология» – «Обмен веществ», «Организм человека как единое целое; влияние физической нагрузки на функции опорно-двигательной системы, дыхания, и нервной системы; правила гигиены дыхания, питания, кожи, зрения, слуха, умственного и физического труда; вредное влияние курения и спиртных напитков на деятельность организма».

«ОБЖ» – «Развитие физических и волевых качеств, необходимых в различных жизненных ситуациях». ТБ инструкция. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Первая помощь при травмах. Способы контроля за нагрузкой во время выполнения длительных циклических упражнений. Самостоятельное выполнение упражнений направленных на развитие выносливости».

«Химия» – «Понятие о ферментах как о биологических катализаторах белковой природы».

### **Внутрипредметные связи:**

#### **регулятивные:**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной учебной задачей закрепления технических действий в игровых ситуациях;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль в процессе выполнения передачи мяча партнеру;
- оперативно оценивать игровую ситуацию и принимать решения по выполнению технических действий с партнерами и без них.

#### **познавательные:**

- ориентироваться на разнообразие способов моделирования игровых ситуаций в игре в баскетбол;
- устанавливать причинно-следственные связи осуществляемой физической нагрузки и состояния организма посредством осуществления пульсометрии;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

**коммуникативные:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

- освоение двигательных действий: ведение мяча и передач – путем переосмысления уже изученных движений;
- соблюдение техники безопасности во время подводящих игр в баскетбол.

**Личностные результаты:**

- потребность в социальной активности, умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения, умение конструктивно разрешать конфликты в процессе совместной игры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Структура занятия**

<b>1. Организационный момент</b>	<b>1 мин.</b>
<b>2. Сообщение темы и цели занятия</b>	<b>2 мин.</b>
<b>3. Мотивация учебной деятельности</b>	<b>2 мин.</b>
<b>4. Подготовительная часть</b>	<b>10 мин.</b>
<b>5. Основная часть</b>	<b>25 мин.</b>
<b>6. Заключительная часть</b>	<b>5 мин.</b>





6. И.п. – мяч в левой руке, 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – руки через стороны вниз, за спиной передать мяч в левую руку – выдох.

7. Мяч в правой руке, хват сверху.

Подбросить его вверх и поймать правой рукой хватом снизу.

То же левой рукой.

8. Мяч в правой руке, хват снизу.

Подбросить его вверх и поймать правой рукой хватом сверху.

То же левой рукой.

9. И.п. – руки в стороны, мяч в правой руке

1 – руки вперед, передать мяч в левую

руку – выдох; 2 – руки в стороны и рывок назад – вдох; 3–4 – то же, передавая мяч в правую руку.

10. И.п. – руки в стороны-книзу, мяч в левой руке. Выполнить удар мячом левой рукой о пол, поймать правой, и наоборот.

11. И.п. – жонглирование двумя мячами.

12. И.п.: мяч в руках внизу. 1 – бросок мяча вверх; 2 – хлопок за спиной, поймать мяч двумя руками. Бросок мяча строго вертикально.

13. И.п.: мяч в руках за спиной. 1 – бросок мяча вверх; 2 – поймать мяч двумя руками перед собой.

14. И.п. – подбросить мяч вверх, сделать хлопок за спиной, затем перед грудью и поймать

Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверх должны быть точно над головой.

Упражнение выполнять в среднем темпе, прямыми руками, не опуская их ниже уровня плеч.

Контролировать мяч периферическим зрением

При ловле мяча смотреть вверх

Количество хлопков можно увеличить, делая хлопки впереди и сзади. Дыхание произвольное

	<p>15. И.п. – подбросить мяч вверх, с хлопком под коленом согнутой и поднятой в момент полета мяча ноги.</p> <p>16. И.п. – удар выполнять с силой в пол. Мяч после отскока должен взлететь выше головы; следует ловить его на уровне груди и пояса, когда он опускается.</p>			<p>Выполнять поочередно с левой и правой ноги.</p> <p>Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над головой.</p>
2.	<p><i>Основная часть:</i></p> <p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Эстафета с передачей мяча в колонне:</li> <li>✓ передача мяча над головой;</li> <li>✓ передача внизу (катить мяч);</li> <li>✓ сочетание двух предыдущих (первый передаёт мяч вверху, второй внизу);</li> <li>✓ передача мяча сбоку (первый справа, второй слева).</li> <li>✓ передачи двух мячей в парах. Один партнер передает мяч другому ударом о пол, тот выполняет передачу от груди.</li> <li>✓ то же, но оба мяча у одного из партнеров, который передает их другому с отскоком от пола, а тот должен поймать.</li> <li>✓ перекладывание мяча из одной руки в другую под ногами «восьмеркой».</li> </ul>	25 мин.	Выполнение в усложнённых условиях.	<p>Соревновательный метод.</p> <p>Группу разделить на 2 команды для интенсивности занятия. Осуществлять контроль за максимально быстрым выполнением упражнений. В колонне.</p> <p>В парах</p>

	2. Эстафета с ведением.			2 команды выполняют бросок в цель. Команды считают попадания
	3. Эстафета с двумя мячами. Измерение ЧСС			Использовать конусы. Продвигаться по дистанции с ведением двух мячей вокруг предметов.
	4.Пионербол.		Закрепление полученных навыков в игре	Группу разделить 2 команды
3.	<i>Заключительная часть:</i> 1. Упражнения на восстановление.  2. Построение. 3. Подведение итогов занятия. 4. Домашнее задание. Измерение ЧСС	5 мин.	Выполнение в упрощённых условиях.  ознакомление	Фронтальный метод. Выполнение упражнений, снижающих физическую нагрузку (штрафные броски, упражнения на гибкость,дыхательные упражнения).  Оценка решения обучающимися задач занятия по усвоению программного материала. Спросить о самочувствии Подготовить презентацию «Правила игры в баскетболе»

№ п/п	Содержание	Дози- ровка	Организационно- методические указания
<b>I</b>	<p><b>Организационная.</b></p> <p>1. Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Инструктаж по ТБ</p> <p>2. Контроль ЧСС</p> <p>3. Ходьба: - на носках; - на внешнем своде стопы; - перекатом с пятки на носок; - в полуприседе;</p> <p>4. Беговая разминка.</p> <p>5. Общеразвивающие упражнения в ходьбе. Разминка с теннисными мячами</p>	<p><b>15мин.</b></p> <p>1 До 30с</p> <p>До 30с</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>8</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Проверка наличия спортивной формы. Построение в колонну по одному. В состоянии покоя. С повышенной ЧСС к занятиям не допускать.</p> <p>Следить за правильной осанкой, положением рук и постановкой ног. Мяч в руках</p> <p>Специальные беговые упражнения, выполнение в лёгкой атлетике. Соблюдая дистанцию</p> <p>Дистанция между занимающимися – 1 м.</p>
<b>II</b>	<p><b>Основная.</b></p> <p>1. Эстафета с передачей мяча в колонне: - передача мяча над головой; - передача внизу (катить мяч); - сочетание двух предыдущих (первый передаёт мяч вверху, второй внизу; - передача мяча сбоку (первый справа, второй слева); - передача мяча в парах;</p> <p>2. Эстафета с ведением</p> <p>3. Эстафета с двумя мячами</p> <p>Контроль ЧСС</p> <p>4. Пионербол</p>	<p><b>25мин.</b></p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>30с</p> <p>10</p>	<p>Группу разделить на 2 команды для интенсивности занятия. Осуществлять контроль за максимально быстрым выполнением упражнений.</p> <p>Бег к стене, выполняет бросок в цель. Команды считают попадания. Контроль мяча.</p> <p>Группу разделить на 2 команды</p>
<b>III</b>	<p><b>Заключительная.</b></p> <p>Упражнения на восстановление</p> <p>Построение, Подведение итогов занятия. Домашнее задание. Измерение ЧСС</p>	<p>5</p>	<p>Выполнение упражнений, снижающих физическую нагрузку (штрафные броски, дыхательные упражнения). Подготовить презентацию «Правила игры в баскетболе»</p> <p>Организованный выход из зала.</p>

## **Заключение**

В числе основных задач физического воспитания в образовательных учреждениях среднего профессионально образования является задача, связанная с формированием у обучающихся потребности в физическом самосовершенствовании. Физическое самосовершенствование-понятие многогранное, включающее в себя потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, необходимость знаний, умений и навыков.

Баскетбол - командный вид спорта, который наиболее четко формирует коммуникативные качества человека. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений обучающихся, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться как на занятиях, так и в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Применение множества игровых заданий на занятии создают ситуацию успеха, а групповые упражнения развивают коммуникативные возможности обучающегося.

На проведенном занятии большое внимание уделялось совершенствованию технике владения мяча, и передаче мяча в баскетболе, применению групповых и индивидуальных тактических действий на занятии. Использование соревновательного метода дало возможность в легкой и доступной форме изучить технические приемы. Заданное домашнее задание будет способствовать дальнейшему физическому самосовершенствованию и укреплению здоровья обучающихся.

### **Список используемой литературы.**

1. . А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник. Профессиональное образование. М., 2015. Издательский центр «Академия».
2. В.И. Лях Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений- М.: 2015-