

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Ростовской области  
«Ростовский - на - Дону автотранспортный колледж»

**Методическая разработка открытого урока**  
«Физическая культура»  
для студентов 1 курса

- 1. Тема занятия: Баскетбол. Совершенствование техники передачи и ведения мяча.*
- 2. Тип занятия: комбинированное*
- 3. Вид занятия: практическое*

*Дата проведения: 07.12.2022 г.*  
*Место проведения: Спортивный зал «РАТК»*  
*Группа: 1Э-3*  
*Оборудование и инвентарь: проект учебного занятия, баскетбольные мячи, фишки, секундомер, свисток.*

**Выполнил: Просиченко Д.В.**  
**Преподаватель**  
**физической культуры**  
**ГБПОУ РО «РАТК»**

Ростов-на-Дону  
2022 г.

Рассмотрено на заседании ПЦК

«Социально-экономические дисциплины»

протокол № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

председатель ПЦК

\_\_\_\_\_ Бухалова Л.Д.

ОДОБРЕНО

зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_ Ибрагимова Н.Г.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_

### **Цели урока:**

1. Научить правильному выполнению передачи и ведения мяча.
2. Закреплять технику передачи и ведения мяча.
3. Развивать быстроту, ловкость и координацию движений.

### **Задачи урока:**

4. Способствовать развитию скоростно – силовых двигательных качеств.
5. Совершенствовать технику передачи и ведения мяча.
6. Воспитание морально волевых качеств, трудолюбия, дисциплинированности, чувство коллективизма.
7. Укрепление опорно – двигательного аппарата, сердечно – сосудистой и дыхательных систем.

<b>Дисциплина</b>	<b>Физическая культура</b>
<b>Тема учебного занятия</b>	Баскетбол. Совершенствование техники передачи и ведения мяча
<b>Тип занятия</b>	Смешанный (комплексный)
<b>Ф.И.О. преподавателя</b>	Просиченко Дмитрий Вячеславович
<b>Группа</b>	1Э-3
<b>Цели занятия</b>	Повторить, систематизировать знания по теме. Продолжить формирование профессиональных и общих компетенций.
<b>Дидактические задачи занятия</b>	Обучающие: - закрепление правил поведения на учебных занятиях по разделу «Баскетбол»; - освоение техники передачи и ведения мяча по разделу «Баскетбол»; - совершенствование техники передачи и ведения мяча «Баскетбол».
	Развивающие: - развитие быстроты и ловкости; - развитие навыков самостоятельной работы.
	Воспитательные: - воспитание заинтересованного отношения к дисциплине; - развитие двигательных качеств студентов.
<b>Межпредметные связи</b>	Безопасность жизнедеятельности
<b>Оборудование</b>	Конспект учебного занятия, баскетбольные мячи, фишки, секундомер, свисток.

**Цель урока:** Формировать навыки и умение выполнять упражнения в соответствии с игрой в баскетбол.

**Задачи урока:**

*Развивающие:* развитие скоростно-силовых качеств, быстроты реакции, точности движения.

*Образовательные:* совершенствование техники передачи и ведения мяча.

*Воспитательные:* воспитание коллективизма, чувства соперничества, популяризация баскетбола среди подрастающего поколения.

**Форма проведения:** групповая, соревновательная.

**Инвентарь и оборудование:** мячи баскетбольные, конусы, площадка с разметками.



№	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
I	<b>Подготовительная часть – 10 минут</b>		
	1. Построение .Приветствие. Объяснение задач занятия.		Проверить внешний вид и готовность к уроку.
	2. Повороты на месте- направо, налево, кругом.	3 мин	Темп бега несколько увеличить. Команды подавать неожиданно через
	3. Чередование бега лицом и спиной вперед по команде учителя.	30 сек	разные промежутки времени.
	4. Перемещение приставными шагами правым и левым боком по периметру баскетбольной площадки.	30 сек	По лицевым линиям правым боком, по боковым – левым. Ступни не перекрещивать.
	5. Бег в чередовании с остановками прыжком, имитацией передачи о ловле двумя руками от груди на месте.	30 сек	Остановка по свистку. Обратить внимание на согласованность движения рук и ног.
	6. – И.П.- Стойка баскетболиста. Рывок от лицевой линии до линии штрафного броска, остановка прыжком, бег спиной вперед до лицевой линии.	30 сек	Шаги частые и короткие. Остановки выполнять поочередно поворотом направо и налево. Руки в локтевом

### Упражнения в движении.

1. Кисти вывернуть, руки вперед.
  2. И.П.
  3. Кисти вывернуть, руки верх.
  4. И.П.руки перед грудью
- 1-2. Рывки перед грудью, руки согнуть в локти.

- 3-4. Рывки, руки в стороны, ладони вверх.

И.П. правая вверх

- 1-2. Рывки назад
- 3-4. Поменять положение рук

5. И.П. Кисти у плеч
- 1-4. Круговые вращения рук вперед

- 5-8. Круговые вращения рук назад.

6. И.П. Руки за головой.  
Поднять правое колено к левому локтю.
7. Наклоны туловища вперед, руки вниз
8. Выпады «пружинистым шагом» поочередно левой, правой ногой;
9. Прыжки в приседе, с продвижением вперед.

суставе не сгибать.

Как можно выше поднимать колено

Стараться достать носок кистями рук.

I

I Основная часть – 30 минут

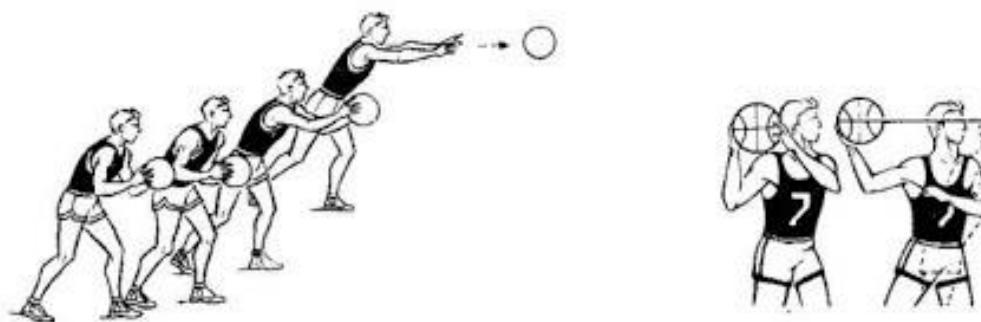
.

1. Ловля и передача мяча от груди на месте в парах.	4 мин	Построение в две шеренги лицом друг к другу, на расстоянии 3м. Согласованность движений рук и ног, захлестывающие движения кистями
2. Передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед сзади стоящей ногой, ловля шагом назад.	4 мин	Увеличить расстояние до 3,5 м. Согласованность движений рук и ног.
3. Прыжки на левой ноге до боковой линии и обратно на правой.	5 серии/ 3 мин	Соревнование: какая шеренга выполнит быстрее.
4. Ловля и передача двумя руками от груди и обратно	3 мин	Шагая навстречу мячу, при ловле не отворачивать голову, смотреть на мяч. Согласованность движений рук и ног.



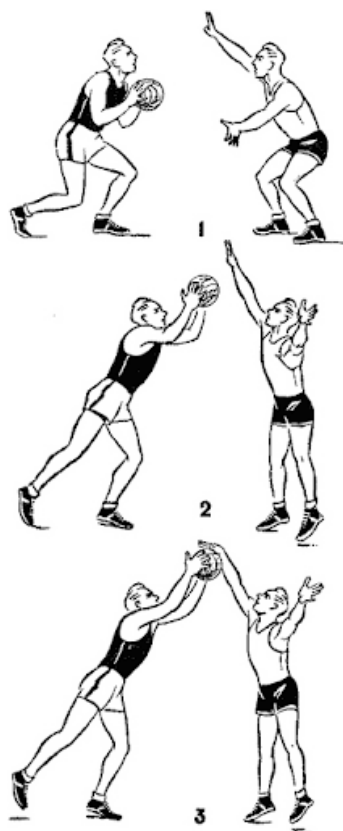
5. Ведение правой и левой рукой от груди с шагом вперед	3 мин	Правильное положение кисти на мяче и длительное его сопровождение пальцами. Мяч передавать партнеру по команде учителя.
6. Введение мяча правой и левой рукой шагом по прямой от одной боковой линии к другой и обратно.	3 мин	Построение в две шеренги вдоль боковой линии лицом друг к другу; до противоположной боковой линии мяч вести правой рукой, обратно левой и передать партнеру. Кисть на мяч накладывать сверху и немного сзади.
7. Прыжки на двух ногах на месте, подтягивая колени к груди.	Дев. 3 сер./ браз	Прыжки выполнять во время ведения партнера. Туловище держать прямо.
8. В паре- одна передача мяча в руки партнеру, другая в пол, передачи выполняются одновременно	3 мин	
Деление группы на две команды		

## Эстафеты с мячами



## Игра «Борьба за мяч»

Две команды. Каждой из команд необходимо выполнить 10 передач между игроками своей команды. Команда соперника стремится перехватить мяч и также выполнить 10 передач. Во время выполнения передач нельзя передвигаться по площадке, выполнять ведение мяча. За каждую победу команда получает очко. Побеждает команда набравшая большое количество очков.

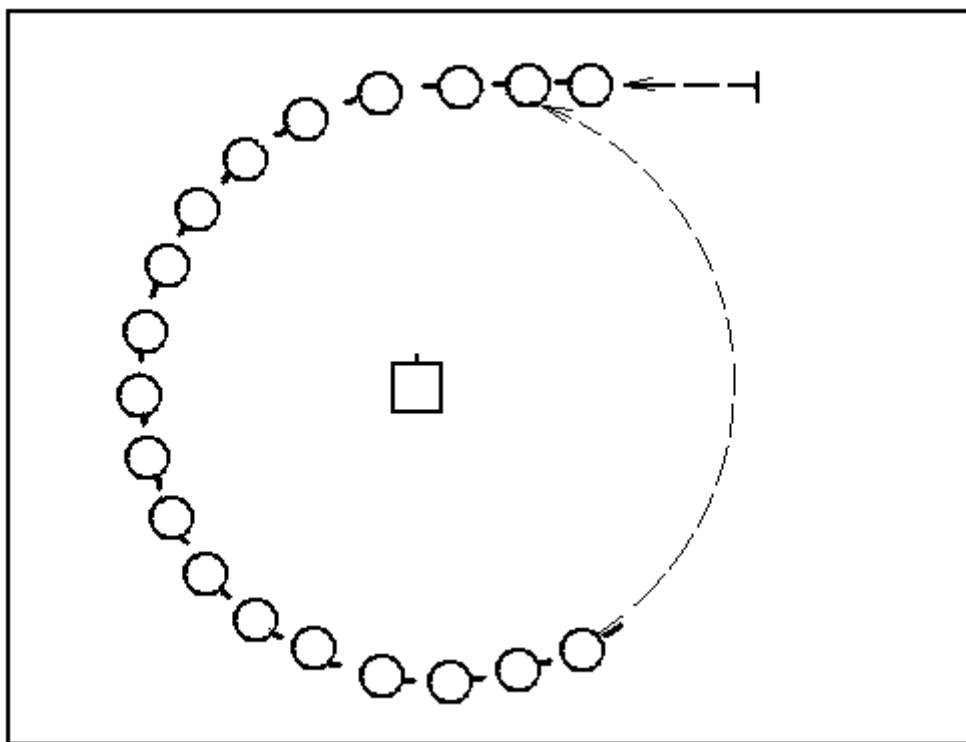


I

## I Заключительная часть – 5 минуты

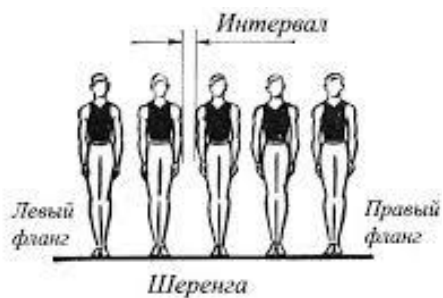
Выполняется упражнение на восстановление дыхания.

Игра «Минутка»



Учащиеся медленно восстанавливая дыхание, передвигаются по залу. Стараюсь определить свое восприятие 1 минуту. Как только участник решает, что время истекло, останавливается на месте. Преподаватель следит за временем по секундомеру и определяет победителя / ученика наиболее точно определившего время.

Построение.



Отметить наиболее активных и пассивных, лучших в овладении ведением мяча и передачи мяча.

Подведение итогов урока.

