

Қазтұтынуодағы Қостанай экономика колледжі  
Костанайский экономический колледж Казпотребсоюза

**Сабақтың әдістемелік әзірлемесі**  
**Методическая разработка урока**

Денешынықтыру пәні бойынша  
По предмету физическая культура

Тақырыбы: Орнында және қозғалыста допты қағып алу және беру  
Тема: Ловля и передача мяча на месте и в движении

Орындаған:  
Выполнила: Рыжкова Н.В.

**2015-2016 г.**

## **«Здоровье не все, но без здоровья - ничто».**

Содержание образования обогащается новыми процессуальными умениями, развитием способностей, оперированием информацией, творческим решением проблем науки и рыночной практики с акцентом на индивидуализацию образовательных программ.

Особая роль отводится физическому воспитанию личности, становлению нравственного облика Человека. Намечается дальнейшая интеграция образовательных факторов семьи. Увеличивается роль науки в создании педагогических технологий, адекватных уровню общественного знания.

В укрепление здоровья жителей Казахстана, в гармоничном развитии личности, в подготовке подрастающего поколения к труду и защите Родины возрастает роль физической культуры и спорта. Одним из основных приоритетов Послания «2030» Президента нашей страны является здоровье, образование и благополучие наших граждан.

Целью моей педагогической деятельности является развитие самостоятельности обучающихся на уроках физической культуры. Первостепенной задачей поиск эффективных методов формирования у обучающихся навыков самостоятельности. Для достижения поставленной цели на основе изученной методической литературы, ресурсов Интернет, опыта коллег я разработала свою систему работы.

Она состоит из нескольких этапов.

Поэтапное обучение дает наилучший эффект в моей работе.

В своей работе я уделяю большое внимание систематическому контролю за физической подготовленностью студентов, постоянно обращаю внимание на самоконтроль детей и обучаю их этому на уроках физической культуры.

Самоконтроль студентов за состоянием своего здоровья при занятии физическими упражнениями самого различного плана является обязательным условием повышения качества физической культуры.

Без самостоятельной работы нереально подготовить студента, владеющего специальными знаниями и навыками по саморазвитию и оздоровлению собственного организма, ведению здорового образа жизни.

Моя личная концепция, как преподавателя физической культуры, заключается в следующем:

- поиск творческих приемов совершенствования навыков базовых двигательных действий и их вариативное использование на уроках физической культуры;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений на основе широкого использования подвижных игр;
- активация и совершенствование основных психических процессов, лежащих в основе двигательной активности.

**Практическая значимость моей деятельности** состоит в переосмыслении имеющегося арсенала индивидуальных и дифференцированных работ на уроках физической культуры, наполнение их новым содержанием в:

- диагностике заболеваний, имеющих обучающихся;
- анализе пропусков учебных дней по болезни;
- диагностике нарушений осанки, зрения, хронических заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- наблюдении за состоянием детей, состоящих на диспансерном учёте;
- субъективной оценке состояния студентов.

Для формирования, сохранения и укрепления здоровья человека, предусматривается внедрение в деятельность колледжа здоровьесберегающих технологий, под которыми следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья студентов, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения её воздействия на здоровье студентов.

Мониторинг проводится совместно с фельдшером, врачами детской поликлиники, а в перспективе – психологом. Первичный мониторинг и анализ полученной в его результате информации позволяет мне составить комплексную систему мер для изменения ситуации в лучшую сторону.

## ПЛАН УРОКА №

**Предмет:** физическая культура

**Дата:**

**Специальность:**

**Группа:**

**Тема:** спортивные игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении.

**Тип урока:** практическое занятие

**Цели урока:**

**образовательные:** Показать стойку и перемещение баскетболиста.

**развивающие:** отработать стойку и технику ведения мяча, стойку и перемещение игрока при ловле и передаче мяча на месте и в движении, развить у учащихся чувство сплоченности, формировать навыки групповых и коллективных действий.

**воспитательные:** воспитывать у учащихся постоянный интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом, учитывая функциональные возможности организма, укрепление здоровья и работоспособности. Воспитывать красоту движений при выполнении задания.

**методические:** показать возможности использования элементов здоровьесберегающих технологий на уроке физической культуры.

**Квалификационные требования:**

**учащийся должен знать:** технику игры в баскетбол.

**требования к навыкам:** иметь навыки игры в баскетбол.

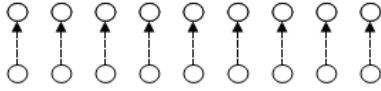
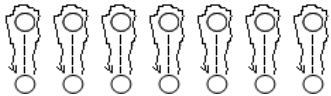
**учащийся должен уметь:** правильно ловить и передавать мяч на месте и в движении.

**Оборудование урока:** схемы, плакаты, легкоатлетический инвентарь, учебное пособие.

**Литература:** В.М. Качашкин «Методика физического воспитания»

**Межпредметные связи:** валеология, биология, психология, НВП и этика деловых отношений.

	<b>Содержание урока</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Методические указания</b>
<b>Подготовительная часть 18-20 мин</b>	Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Инструктаж по технике безопасности.	1 мин	
	Ходьба -на носках, руки на пояс, -на пятках, руки на спину, -перекатом с пятки на носок, руки за спину.	2 мин	Спина прямая, смотреть вперед
	Строевые приемы (повороты на месте)	30 сек	
	Медленный бег (по диагонали, через центр, противходом, змейкой)	3 мин	Соблюдать дистанцию
	Ходьба	30 сек	Восстанавливаем дыхание
	Общие развивающие упражнения И.п.- ноги врозь, руки на пояс; Наклон головы: 1-вперед 2-назад 3-влево 4-направо	7 мин 3р	Спина прямая, подбородком касаться груди
	-И.п.- ноги врозь, руки к плечам 1-4-поочередное вращение рук вперед; 5-8-то же назад; И.п.- ноги врозь, руки вперед грудью замок; 1-руки вперед 2-И.п. 3-руки вверх 4-И.п	4р 4р	Вращения в большой амплитудой Ладонь вывернуть вперед вверх
-И.п. ноги врозь, правая рука вверх 1-рывок руками назад; 2-смена рук, рывок назад -И.п. – ноги врозь, руки на пояс 1-2-поворот туловища вправо 3-4 то же влево	5р 6р		
-И.п. – ноги врозь руки на пояс 1-2-наклон вправо, левая рука вверх 3-4 то же влево, правая вверх И.п. – основная стойка 1-руки вверх 2-наклон вперед 3-присед, руки вперед;	6р 4р	Подняться на носки Стопы не сдвигать, локти в стороны Ноги прямые, наклон строго в	

<p><b>Основная часть 50-55 мин</b></p>	<p>4-И.п -Специальные беговые упражнения: прыжки с подскоками: Передвижение стойки баскетболиста правым, левом боком; Бег с захлестыванием голени; Бег с крестным шагом правым, левым боком. Перестроение Ловля и передача мяча от груди на месте и в движении</p>	<p>5-7 мин</p>	<p>сторону Прогнуться руками достать пол; спина прямая Плечи чуть вперед пятки касаются ягодиц руки «свободно»</p>	
	<p>Ловля и передача мяча от груди на месте и в движении</p>	<p>5 мин</p>	<p>Стать свободно на всю ширину зала ноги чуть согнуты в коленях, кисть в норме «воронки» локти в стороны вниз мяч за голову не опускать, при ловле руки вперед</p>	
	<p></p>			
	<p>-Ловля и передача мяча сверху - Ловля и передача мяча от плеча правой и левой рукой - Ловля и передача мяча после отскока от пола</p>	<p>5 мин 5 мин</p>		
	<p>Ведение мяча в движении - в шаге - в медленном беге</p>	<p>5 мин 7-10 мин</p>	<p>Встречают мяч передача правой- левая нога впереди; Передача левой- правая впереди</p>	
	<p></p>			
<p>Перестроение</p> <p>Игра «Два капитана» Группа делится на две команды. Капитан от каждой команды становится на противоположной стороне. Каждая команда должна вместе со своим капитаном выбить противника.</p>	<p>5-7 мин</p>	<p>Одна нога впереди, ноги полусогнуты Подскок мяча не выше пояса при обводке партнера низкое ведение, использовать повороты на месте Деление на две команды</p>		

<p><b>Заключительная часть 3-5 мин</b></p>	<div data-bbox="343 156 726 336" data-label="Image"> </div> <p>Перестроение Игра «Гонка мячей по кругу» По сигналу капитана передает мяч по кругу до тех пор, пока он не вернется к капитану Получив мяч, капитаны поднимают руки с мячом вверх</p> <div data-bbox="343 683 893 929" data-label="Image"> </div> <p>Игра «Запретное движение» Преподаватель выполняет разные движения, а учащиеся их выполняют вместе с ним. Одно движение запретное и его выполнять нельзя. При выполнении движений преподаватель неожиданно выполняет запретное движение. Учащийся, который повторит его, становится в круг и игра продолжается дальше</p> <p>Построение. Подведение итогов урока. Выставление оценок. Домашнее задание.</p>	<p>5-7 мин</p> <p>5-7 мин</p> <p>3-5 мин</p>	<p>Тех кого выбрали присоединяются к своему капитану и помогают выбивать</p> <p>В два круга Мяч передавать ближайшему соседу Выигрывает команда сумевшая быстрее провести мяч по кругу В игру добавляется 2,3 мяча Проигрывает команда, уронившая мяч или если 2,3 мяча останутся у одного игрока Движения менять в течении игры после 4-4 повторений</p>
--	---	--	---

## Анализ

«Показать возможности использования элементов здоровьесберегающих технологий на уроке физической культуры».

«Отработать стойку и технику ведения меча, стойку и перемещение игрока при ловле и передача меча на месте и в движении, формировать навыки коллективных действий».

«Воспитывать у обучающихся постоянный интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой спортом, учитывая функциональные возможности организма, укрепление здоровья и работоспособности. Воспитывать красоту движений при выполнении заданий»

Плотность урока соответствует норме при поочередном выполнении упражнений.

Частота пульса соответствует хорошей интенсивности на уроке.

Дана беговая подготовка, соответствующая возрасту и физической подготовке обучающихся. План - конспект урока составлен грамотно. У учителя с обучающимися доброжелательные отношения. Дисциплина на уроке очень хорошая. Обучающиеся на уроке работали с интересом.

Организационный момент проведён хорошо, четко объяснила цель и поставила задачи. Разминка проведена правильно, упражнения соответствуют задачи урока. На уроке была достигнута хорошая моторная и общая плотность. Делались в доброжелательном тоне замечания по исправлению ошибок всей группе и отдельным обучающимся. Нагрузка на уроке соответствует возрасту физической подготовленности обучающихся. На уроке, как положено, проведены все три части. В заключительной части подведены итоги урока с комментированием выставленных оценок. Считаю, что урок своей цели достигнут, все задачи урока были выполнены.



### **Список использованной литературы:**

1. Коробков А.В. , Головин В.А., Масляков В.А Физическое воспитание.  
м.: Высш. школа, 1983
2. Коц Я.М. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 1986
3. Рафин А. Я. Физическая культура М., 1989
4. Колесников В.Ф. Физическое воспитание. Л. , 1985
5. Улькин В.Н. Физическая подготовка. Минск, 1991