Методическая разработка урока по дисциплине "Физическая культура и здоровье".

Тема: "Баскетбол. Ведение мяча" 9 класс

**Тема:** Совершенствование навыков ведения баскетбольного мяча без зрительного контроля. Совершенствование навыков ведения мяча со сменой скорости и направления движения.

**Актуальность.**Баскетбол является популярной спортивной игрой, которая состоит из ходьбы, бега и прыжков. Ему присущи эмоциональность и многообразие проявления физических качеств. При игре, в работу вовлекается все функциональные системы организма, а также развиваются такие качества как целеустремленность, решительность, уверенность, чувство коллективизма. Поэтому такое воздействие на учащихся, дает право считать баскетбол наиболее действенным средством физического воспитания.

Баскетбол является достаточно сложным в освоении технических и тактических элементов. Существует многообразие двигательных действий и упражнений, разнообразная последовательность и сочетание их применений. Главное – соединить в упражнении эффективность и простоту выполнения, подобрать такие двигательные действия, чтобы они дали быстрый результат и чтобы на их освоение уходил минимум времени.

Возможность подобрать упражнения с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности учащихся позволяет осуществлять личностно-ориентированный подход.

**Содержание учебно-методической разработки.**

“В баскетбол легко играть, но трудно играть хорошо” – сказал**Джеймс Нейсмит –**основатель игры в баскетбол.

Ведение мяча на месте и в движении важный технический элемент для игры в баскетбол. Это спортивная атлетическая игра, один из популярных видов спорта. Играя в баскетбол, дети активно с пользой для здоровья проводят время, становятся сильными, быстрыми, ловкими, могут быстро ориентироваться и принимать решение. Для баскетболистов характерны хорошо развитый глазомер, широкое поле зрения. Баскетбол – эмоциональная игра, которая делает человека более общительным и контактным.

**Цель, задачи:** Создание условий для совершенствования техники ведения мяча.

* *Образовательные:* совершенствовать технику ведения мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении с изменением направления, применения умения в игровой ситуации.
* *Развивающие:* развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые; развитие специальной выносливости посредством игровой подготовки.
* *Воспитательные:* воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм, ответственность.

**Инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи, конусы, секундомер, свисток.

**Планируемые результаты темы “Баскетбол”:**

Предметные: совершенствование технике выполнения приемов передвижения, остановок, поворотов и стоек;   
– формирование умения выполнения нормативов физической подготовки по баскетболу.

Метапредметные:

*Личностные:* формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Регулятивные:   
–*умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;  
– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные:*   
*–*владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом; осуществлять анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по спортиграм;

*Коммуникативные:*– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с учителем и партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Аннотация к уроку: Данный урок разработан на основе рабочей программы по физической культуре и здоровью для учащихся 9 класса, составленной согласно учебной программе физической культуры и здоровья учащихся 5– 9 классов (Научно – методическое учреждение «Национальный институт образования» Министерства образования Республики Беларусь, 2020г.) и является звеном в цепи уроков по теме “Баскетбол”. Урок направлен на повторение и совершенствование обучающихся элементам техники баскетбола, раскрывает вопросы совершенствования навыков ведения, ловли и передач, и умения применять их в игре.

Тип урока – классический комбинированный рабочий урок в традиционной форме. Структура урока состоит из вводной, основной и заключительной частей, решающих последовательно свои задачи:

* вводная – подготовка организма к выполнению основных задач урока;
* основная – выполнение основных задач урока;
* заключительная – восстановление функциональной активности организма.

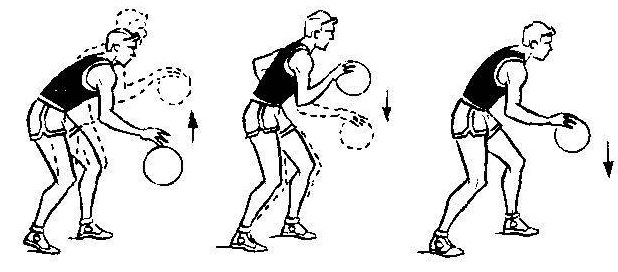
1) Теория и методика совершенствования ведения мяча. (Приложение 1)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока. | Содержание урока. | Дозировка. | Обще - методические указания. |
| Подготовительная часть  12- 15 мин. | 1. Построение, приветствие.  Формирование цели и задач урока Инструктаж по технике безопасности. | 1 мин. | Отметить отсутствующих, обратить внимание на спортивную форму. |
| 2. Строевые приемы – повороты на месте | 30 сек. |  |
| 3. Ходьба:  – строем(по залу); – на носках, руки вверх; – на пятках, руки за голову, в сторону; – ходьба на внешней стороне стопы; – ходьба на внутренней стороне стопы. | 2 мин. | Соблюдать дистанцию, спина прямая, смотреть вперед. |
| 4. Медленный бег (по диагонали, через центр, змейкой)  – с высоким подниманием бедра; – с закидыванием голени; – с ускорением; – по сигналу поворот на 180º; – степ, передвижения “зигзагом”  5. Передвижения приставными шагами – правым, левым боком с имитацией передач, с остановкой прыжком. | 3 мин. | Соблюдать дистанцию, следить за согласованностью ног и рук; следить за координацией движений; руки выпрямлять до конца, кисти наружу. |
| 6. Ходьба:  – строем(по залу); – руки вверх – вдох; руки вниз – выдох. | 30 сек.  2–3 раза. | Восстановление дыхания. |
| 7. Перестроение в 2 колонны. | 30 сек. | “Налево в колонну по два – Марш”. |
|  | 1.Общие развивающие упражнения с баскетбольными мячами.  1) – И.П. – ноги врозь, мяч в руках;  Наклон головы: 1 – вперед 2 – назад 3 – влево 4 – вправо – Упражнение закончили!  2) – И.П. – ноги врозь, руки вперед; 1–4 – поочередное вращение кистей рук вперед; – 5–8 – то же назад; – Упражнение закончили!  3) – И.П. – ноги врозь, руки перед грудью в замок, мяч зажат коленями ; 1 – руки вперед; 2 – И.П. 3 – руки вверх; 4 – И.П. – Упражнение закончили!  4) – И.П. ноги врозь, мяч перед грудью 1-2 –руки вперед; 3-4 – руки вверх.  – Упражнение закончили!  5) – И.П. – ноги врозь, мяч перед грудью  1–2 – поворот туловища вправо, руки вперёд; 3–4 – то же, влево  6) – И.П. – ноги врозь, руки вверх с мячом. 1–2 – наклон вправо; 3–4 – то же влево,  7) – И.П. – основная стойка, мяч перед грудью.  1 – руки вверх, правая нога назад; 2 – И.П; 3 – руки вверх, левая нога назад; 4 – И.П. | 7 мин.  3 раза.      3 раза.    2 раза.      3 раза.      3 раза.      3 раза.    3 раза. | Спина прямая, подбородком касаться груди.   Смена мест шеренгами после окончания упражнения  вращения с большой амплитудой.        ладони вперед, вверх        стопы не сдвигать, локти в стороны            ноги прямые, наклон строго в сторону    прогнуться, спина прямая |
| Основная часть 25-30 мин. | 1. Подвижная игра «Муравьи».      2. Ведение мяча на месте правой левой рукой, с изменением высоты отскока  2) Ведение мяча в движении – по прямой; – приставным шагом правой и левой рукой; – ведение по прямой с переводом мяча в другую руку; – с обводкой конусов; – ведение приставным шагом с обводкой конусов. | 5 мин.          12 мин. | Учащиеся передвигаются хаотично по залу заданным способом (шагом, бегом, спиной вперед, приставным шагом). Задача – используя периферическое зрение избегать столкновений.  Учащиеся строятся вдоль боковой линии; по команде выполняют ведение б/б мяча правой и левой рукой.  В движении ведение выполняют в двух колоннах от лицевой линии до лицевой линии на противоположной стороне зала. |
| 3. Совершенствование техники ведения мяча игра “Броуновское движение”  На баскетбольной площадке расставлены 25–30 конусов.  По всему спортивному залу расставляют до 40 низких стоек в произвольных местах. Класс делится на 2 команды. Командам дается по 1 минуте, в течение которой игроки, ведя мяч, должны обойти как можно больше стоек, делая вокруг каждой круг. Количество обойденных стоек всеми членами команды суммируются, таким образом, выявляется команда-победительница. Можно проводить и личные соревнования. | 5 мин. | Следить за техникой выполнения ведения мяча, не допуская нарушения правил ведения. |
| Заключительная часть 3 мин. | 1. Игра “Минутка”.  Учащиеся закрывают глаза , учитель объявляет о включении секундомера и учащиеся считая про себя секунды делают шаг вперед, если считают что минута истекла. | 2 мин. |  |
|  | 2. Подведение итогов урока. Выставление оценок. Домашнее задание. Прощание с классом: – Спасибо за урок, до свиданья! | 1 мин. | Отметить отличившихся учеников, домашнее задание: выполнение бытовой работы левой рукой. |

(Приложение 1)

Теория и методика совершенствования ведения мяча.

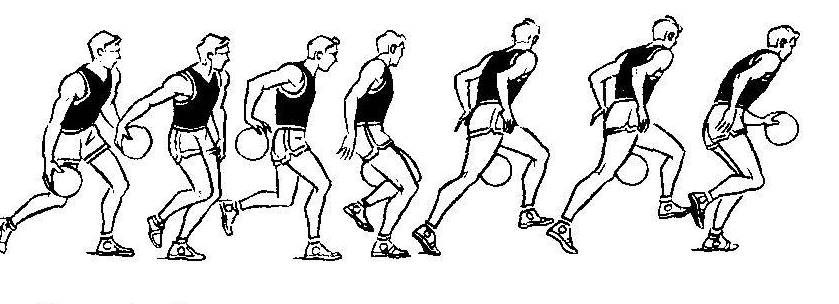
Ведение или передвижение игрока с последовательными толчками мяча в пол одной рукой в баскетболе имеет две разновидности: высокое и низкое ведение. Высокое ведение осуществляется в основном энергичным сгибанием и разгибанием руки в локтевом суставе. Рука с широко расставленными пальцами и опущенным вниз предплечьем встречает отскочивший от пола мяч и несколько сопровождает его вверх, а затем снова энергично толкает мяч в пол под определенным углом. Ноги согнуты до положения полуприседа, туловище немного наклонено вперед, голова держится прямо, взгляд направлен вперед



Высокое ведение мяча в баскетболе.

При низком ведении ноги сгибаются сильнее. Ведение осуществляется частыми толчками мяча кистью, отскок мяча не выше колена. Как высокое, так и низкое ведение должно осуществляться без зрительного контроля.

Ведение мяча выполняется по прямой, по дуге, по кругу. Особое значение приобрело ведение с изменением направления и темпа, с переводами мяча с одной руки на другую перед собой и за спиной.



Ведение той или иной рукой и положение мяча в отношении ведущего зависят от расположения защитника. Если защитник далеко или сзади нападающего, мяч ударяется в пол перед игроком. Если защитник находиться сбоку, ведение осуществляется с противоположной стороны, дальней от него рукой.

В процессе ведения мяча необходимо научить занимающихся одинаково хорошо вести мяч правой и левой рукой без зрительного контроля.

Для создания правильного представления о техники ведения после показа и объяснения занимающиеся выполняют высокое ведение стоя на месте, обращая внимание на правильное движение руки – активное сгибание и разгибание в локтевом суставе и плотное касание мяча кистью. Затем выполняется ведение мяча с передвижением по прямой, по дугам, по кругу и с изменением направления. После изучения ведения с места главным становится переход на ведение во время бега. В дальнейшем изучается низкое ведение, умение закрывать мяч от противника при переходе на ведение и во время него и выполнять переводы с одной руки на другую.

В общем, можно утверждать, что ведение тогда используется правильно, когда игрок с его помощью готов обойти противника, приблизиться к корзине или освободить партнера для броска. Хороший ученик может передать мяч быстро и точно, даже если его опекают два защитника. Он может изменять направление движения, переводить мяч с одной руки на другую, укрывать его снаружи или на возможно большей дистанции от защитника. Спортсмен может выполнять финты головой, глазами, рукой или плечом. В запасе у него изменение скорости, внезапное начало ведения и неожиданные остановки. Последним, и возможно самым важным для ученика, является его умение вести мяч без зрительного контроля. Хорошие спортсмены воспитываются, а не рождаются.

Методика совершенствования ведения мяча.

Ведение через строй баскетбольных стоек. Это широко известное упражнение требует стремительных проходов, переводов мяча с руки на руку и контроля скорости.

Выполнение:

а) стойки устанавливаются в ряд от одной лицевой линии до другой на расстоянии трех метров одна от другой;

б) команда выстраивается в колонну по одному лицом к стойкам (мяч у первого игрока);

в) игрок ведет мяч, обводя первую стойку правой рукой, вторую левой и так далее;

г) игрок, ведущий мяч, переводит его с одной руки на другую, удерживая мяч на максимально далекой дистанции от стойки, который он обходит;

д) второй игрок может начать ведение после того, как первый пройдет третью стойку;

После того как упражнение закончат все игроки, можно продолжить его в обратном направлении.

Эстафета с ведением. Это упражнение подчеркнет ошибки при попытке вести мяч с чрезмерной скоростью.

Выполнение:

а) команда делится на 4 группы, которые выстраиваются в местах пересечений лицевых линий с боковыми линиями области штрафного броска лицом к центру площадки. В каждой группе должно быть одинаковое количество игроков;

б) по сигналу учителя направляющие игроки начинают ведение на максимальной скорости, позволяющей сохранять контроль мяча, в направлении колонны, стоящей на другом конце площадки. Как только игрок ведущий мяч, достигнет противоположной колонны, он отдает мяч отскоком от пола направляющему игроку, и тот продолжает упражнение в обратном направлении. Упражнение может быть закончено, когда его выполнят все игроки.

Смена рук при ведении. Игрок, ведущий мяч, должен всегда быть готов перевести его на другую руку без потери эффективности действий. Предлагаемое упражнение помогает развивать эти способности.

Выполнение:

а) колонна игроков выстраивается на одном конце площадки;

б) первый игрок начинает низкое ведение, предполагая, что защитник препятствует ему. Он ведет мяч, пересекая площадку по диагонали, пока не возникнет опасность слишком близкого подхода к боковой линии. Здесь он выполняет поворот, контролируя мяч зрительно, и продолжает ведение другой рукой;

в) как только первый игрок достигнет центральной линии, на что потребуется выполнение примерно двух поворотов, упражнение начинает второй игрок. После того как все члены команды закончат упражнение, они могут продолжить его в обратном направлении.

Учитель физической культуры и здоровья Титова О.Н.