

Мастер-класс на тему

«Баскетбол на уроках физической культуры»

Автор-составитель:
Старший тренер-преподаватель
МБОУ ДО «ДЮСШ «Лесохимик»
Игнатъев Никита Евгеньевич

Баскетбол - популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране. Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Взаимосвязь между навыками техники игры и физическими качествами широко используется в отечественной системе воспитания и образования. Для гармоничного физического развития дошкольников и младших школьников проводят подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, а также двусторонние матчи по мини-баскетболу. Школьники среднего и старшего возраста имеют возможность заниматься **баскетболом** на уроках физической культуры и в спортивных секциях, а наиболее одаренных приглашают систематически заниматься в группы подготовки ДЮСШ и СДЮШОР.

Существует также широкая сеть спортивных состязаний разного ранга, участие в которых оказывает ни с чем не сравнимый тренировочный и воспитательный эффект.

В начальной школе используются подвижные игры с элементами **баскетбола**. Уже с 5 класса необходимо стремиться учить учащихся согласовывать индивидуальные и простые командные технико - тактические взаимодействия, (с мячом и без мяча) в нападении и в защите начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа Борьба за мяч). Технику игры можно условно разделить на два раздела-

техника нападения и техника защиты. Техника нападения определяется следующими 4 приёмами, (ловля передача ведение и бросок). Техника защиты включает, (стойку вырывание выбивание перехват мяча). Такие приёмы как повороты остановки финты передвижения овладение мячом при отскоке от щита используются как при нападении, так и при защите.

В процессе игры в баскетбол происходит непрерывное чередование между игрой в защите и игрой в нападении. С момента овладения мячом одним из игроков команды вся пятёрка переходит в нападение и стремления игроков направлены к тому, чтобы прорвать оборону противника и добиться результата. С момента потери мяча команда целиком переходит к обороне и каждый игрок, стремится скорее овладеть мячом не дав забросить его в свою корзину. Таким образом, успех команды зависит от качества игры и в нападении и в защите. В период обучения в школе учащиеся овладевают основными приёмами игры в баскетбол знают её правила и приобретают элементарные судейские инструкторские навыки.

ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕДАЧАМ МЯЧА В ПАРАХ

ЗАДАЧИ УРОКА:

1. Повторение пройденного материала (ловля-передача, повороты, броски в кольцо, ведение).
2. Обучение передаче мяча в парах (двумя руками сверху, одной рукой, двумя руками от груди, одной рукой с отскоком от пола).
3. Проведение игры-эстафеты с ведением и бросками мяча.

ИНВЕНТАРЬ:

- Баскетбольные мячи (мяч - на двоих учеников),
- кегли (12 шт.).

ПЛАН УРОКА

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть		
1 . Построение. Сообщение задач урока.	1 мин.	
2. Медленный бег. 3. Перемещение приставным шагом, правым, левым боком.	2 мин.	Выполнить в стойке баскетболиста.
4. Разминка на месте (проводит ученик)	7 мин.	Оценивается правильность выполнения, очередность упражнений.
Основная часть (27 минут)		
1 . Построение в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 4-5 м.		Выполнять построение расчетом на 1 -2
2. Передача мяча в пары двумя руками сверху.		Выполнить И. П. при ловле: левая нога впереди, руки полусогнуты, кисти рук образуют воронку.
3. Передача мяча двумя		При передаче: кисти рук

руками от груди.		поворачиваются наружу, делаем шаг правой ногой вслед за мячом.
4. Передача правой рукой сверху.		
5. Передача правой рукой с отскоком от поля.		
6. Эстафеты.		Выполнить построение в 4 колонны.
а) Ведение мяча.		До кегли мяч вести правой, обратно левой рукой.
б) Ведение мяча с броском по кольцу.		С ведением мяча бежать до кольца, броски выполнять до попадания мяча в кольцо.
в) Ведение мяча по восьмерке.		Ведение мяча со сменой рук. очко команде.
г) Челночный бег.		2x3; 2x5; 2x7
Заключительная часть		
Построение в шеренгу.		
Игра "Внимание"		Команда учителя выполняется, если впереди слово "класс"
Подведение итогов урока		

ОБУЧЕНИЕ БРОСКАМ ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ

ЗАДАЧИ УРОКА:

- Совершенствование техники ведения мяча.
- Совершенствование передач.
- Обучение броскам после ведения.

ИНВЕНТАРЬ:

- Баскетбольные мячи.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: 7 минут

1. Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег.
2. Передвижение в защитной стойке (приставным шагом).
3. Общеразвивающие упражнения.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 30 минут

Совершенствование техники ведения мяча: (10 минут)

Занимающиеся разбиваются на 3 команды. Проводится эстафета "Баскетболисты":

1. Ведение б/б мяча до стойки правой рукой, обратно левой рукой. 2. Ведение мяча до щита с броском в корзину. 3. Ведение мяча по восьмерке. 5. Ведение мяча со сменой рук, до стойки и обратно.

2. Совершенствование передач: (7 минут)

Занимающиеся встают в две колонны. Первый в одной из колонн передает мяч первому во встречной колонне, сам движется по направлению к ней и занимает место в ее конце и т.д.

Методические указания: Расстояние между колоннами должно быть не более 4-5 метров. Так как учащиеся движутся на встречу друг другу, передачу не следует делать слишком резкой. При приеме и передаче мяча нужно делать длинный шаг, а не прыжок.

3. Обучение броскам после ведения: (13 минут)

Учащиеся становятся в две колонны на центральной линии зала, лицом к б/б щиту.

Первые в колоннах ведут мячи к щиту и после двух шагов производят броски одной рукой. Затем они подбирают мячи и отдают в свои колонны, а сами становятся последними в колоннах.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: 3 минуты

1. Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу.
2. Построение в шеренгу.
3. Краткий анализ прошедшего занятия.