

**Методическая разработка «Ведение мяча»
Баскетбол**

Подготовил: педагог доп. образования
Михайлова Маргарита Александровна
МБОУ ДОД ДООСЦ «Юность»

Псков
2015

Методическое обоснование темы.

*«В баскетбол играть легко,
но трудно играть хорошо».*

Джеймс Нейсмит

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей среднего школьного

возраста, 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 рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Современный баскетбол - одна из самых динамичных спортивных игр. Этим обусловлены три тенденции его развития. Во-первых, постоянное стремление к совершенствованию техники игры и доведения ее до уровня виртуозности, что производит большое впечатление на спортсменов как психологический фактор. Во-вторых, постоянная тенденция к увеличению уровня атлетической подготовленности игроков. В-третьих, вольно или невольно игра в современном баскетболе (профессиональном) происходит так, что, как правило, ни одна из команд не может добиться большого преимущества в счете. Все это свидетельствует о необходимости постоянного функционального и интеллектуального развития игрока: его мыслительной деятельности, совершенства реакции, правильности движений, способности ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях.

Таким образом, уроки 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 уроков 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.

Технологическая карта урока:

Этапы урока	Время, мин	Действия преподавателя	Действия учащихся	Ожидаемый результат
Организационный	2 мин	Построение, приветствие, проверка посещаемости.	Подготовка к уроку	Группа готова к уроку
2. Атуализация знаний	1 мин	Постановка цели урока	Активно слушают преподавателя	Цели урока поставлены
3. Вводно-подготовительный этап	10 мин	Выполнение ОРУ в движении и на месте	Выполнение упражнений	Правильное выполнение упражнений
4. Объяснение нового материала	15 мин	Объяснение нового материала и показ новых упражнений	Выполнение заданий преподавателя	Закрепляют полученные знания
5. Закрепление новых знаний	7 мин	Объяснение и показ эстафет с элементами пройденного материала	Выполнение задания преподавателя	Полученные знания закреплены
6. Совершенствование знаний, умений и навыков	7 мин	Контроль за выполнением задания	Выполнение задания преподавателя	Правильное выполнение задания
7. Заключительный этап	2 мин	Оценка знаний по результатам занятия	Оценка учащихся собственных знаний	Формирование навыков и умений
8. Задание на дом	1 мин	Задание уч-ся на дом	Запоминание домашнего задания	Творческий подход к выполнению дом. задания

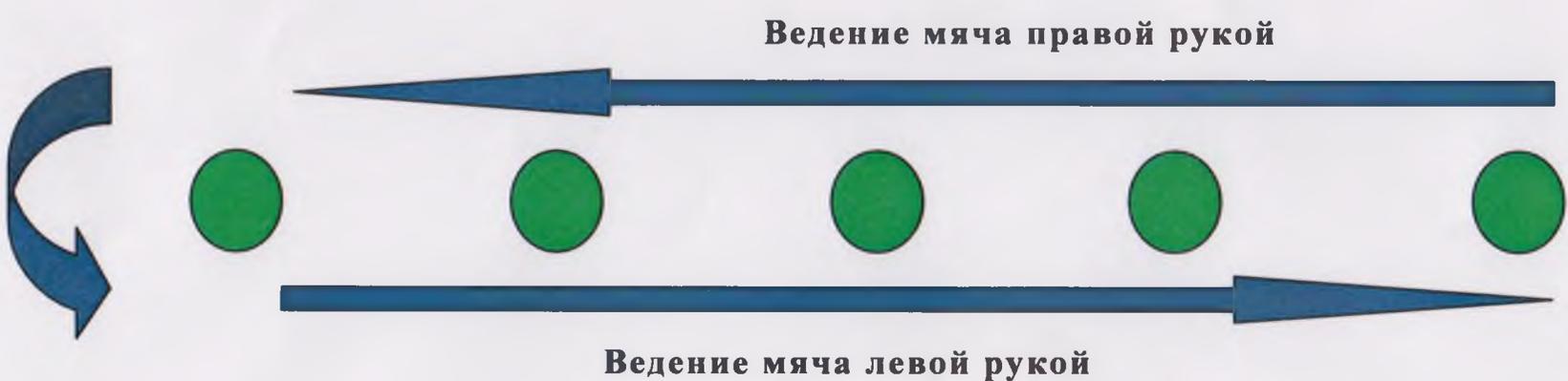
Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
1.	<p>Вводно-подготовительная часть урока</p> <p>1. Организационный этап (построение, приветствие, проверка готовности учащихся к уроку). Сообщение темы, постановка цели и задачи урока.</p> <p>2. ОРУ в движении.</p> <p>1. И.п.- руки на пояс Ходьба на пятках.</p> <p>2. И.п.- руки вверх Ходьба на носках.</p> <p>3. И.п.- руки в стороны Ходьба на внешней стороне стопы.</p> <p>4. И.п.- руки на пояс Ходьба на внутренней стороне стопы</p> <p>5. И.п.- руки на пояс Ходьба перекатным нагом.</p> <p>3. ОРУ на месте.</p> <p>1. И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон головы вперёд; 2- И.п.; 3- наклон головы влево; 4- И.п.; 5- наклон головы вправо; 6- И.п.; 7- наклон головы вперёд; 8- И.п.</p> <p>2. И.п.- руки к плечам 1,2,3,4- вращение рук вперёд; 5,6,7,8-вращение рук назад.</p> <p>3. И.п.- О.с., правая рука вверх,</p>	<p>3 мин</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>3-5 раз.</p> <p>3-5 раз</p> <p>3-5 раз</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид учащихся, осанку, правильность выполнения</p> <p>Руки на пояс, спина прямая. Тянуться вверх.</p> <p>Руки не опускать.</p> <p>Локти в стороны.</p> <p>Спина прямая, шаг перекатом с пятки на носок.</p> <p>Спина прямая, наклоны плавные.</p> <p>Вращение с амплитудой.</p> <p>Руки прямые,</p>

	<p>левая вниз. 1,2- пружинистые отведение рук назад 3,4- смена положения рук.</p>		<p>спина прямая.</p>
	<p>4. И.п. –стойка ноги врозь руки перед грудью. 1,2- пружинистые отведения согнутых рук назад. 3,4- пружинистые отведения прямых рук назад с поворотом туловища влево. 5,6-пружинистые отведения согнутых рук назад . 7,8- пружинистые отведения прямых рук назад с поворотом туловища вправо.</p>	<p>3-5 раз</p>	<p>Локти выше, спина прямая.</p>
	<p>5. И.п.- О.с. руки на пояс. 1,2 -пружинистые наклоны влево, правая рука вверх. 3,4- пружинистые наклоны вправо, левая рука вверх.</p>	<p>3-5 раз</p>	<p>Наклоны глубже, руки прямые.</p>
	<p>6. И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон влево. 2- И.п. 3- наклон вправо. 4- И.п. 5- наклон вперед. 6- И.п. 7- наклон назад. 8- И.п.</p>	<p>3-5 раз</p>	<p>Спина прямая, наклон глубже.</p>
	<p>7. И.п. - О.с. руки на пояс. 1- выпад левой, руки в стороны. 2- И.п. 3- выпад правой руки вверх. 4- И.п.</p>	<p>3-5 раз</p>	<p>Выпад глубже, руки прямые, спина прямая.</p>
	<p>8. И.п.- стойка ноги врозь, руки вперед в стороны, ладони вниз. 1-мах левой ногой к правой руке. 2- И.п. 3-мах правой ногой к левой руке.</p>	<p>3-5 раз</p>	<p>Ноги прямые, спина прямая, руки не опускать.</p>

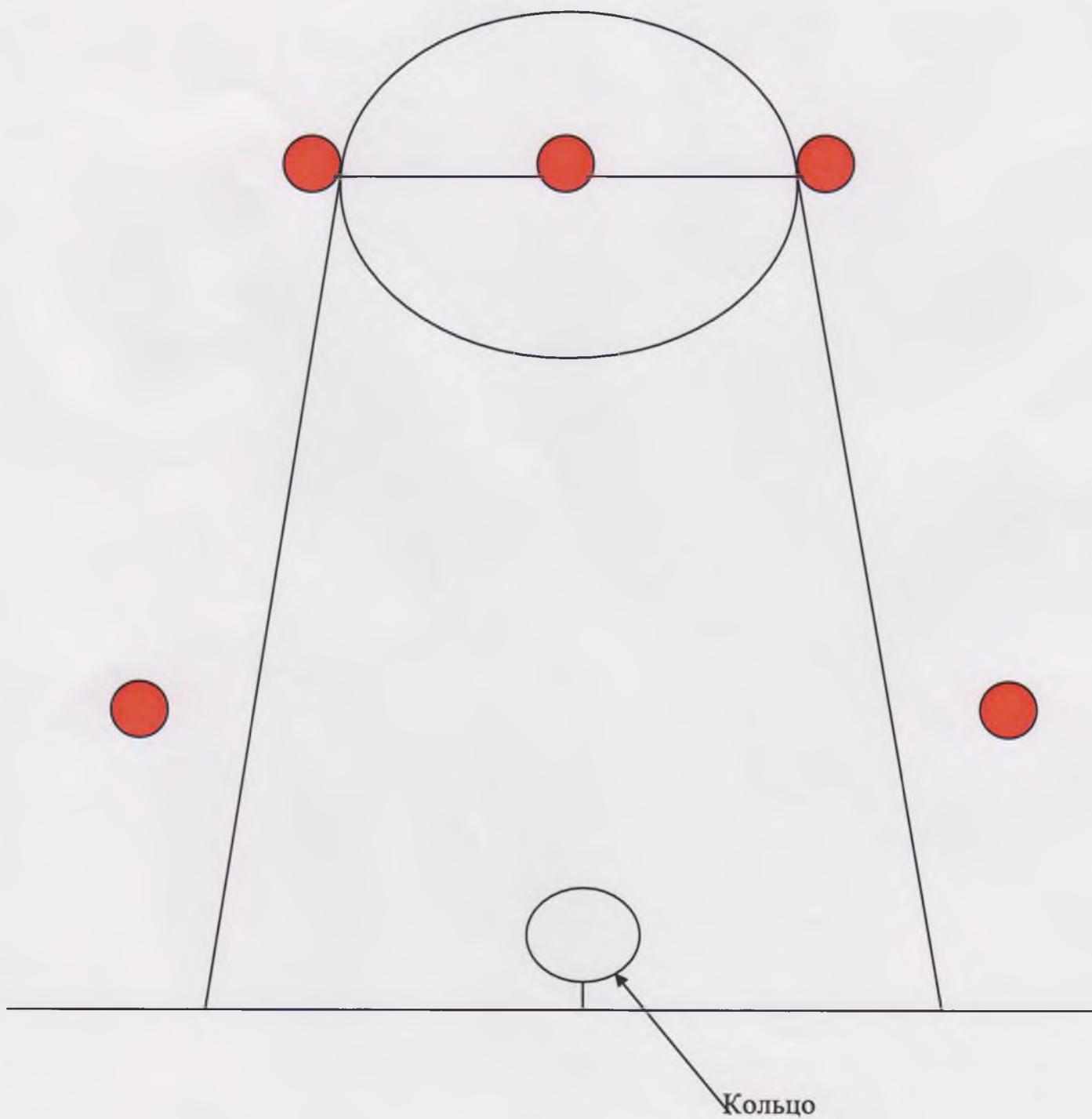
	4-И.п.		
	9. И.п.- сед. 1-сед углом. 2-сед согнув ноги. 3- сед углом. 4-И.п.	3-5 раз	Ноги прямые, спина прямая.
	10.И.п.- О.с. 1- прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны. 2- прыжок в И.п. 3- прыжок в стойку ноги врозь руки вверх. 4- прыжок в И.п.	3-5 раз	Прыжки выше.
2.	Основная часть. Объяснение нового материала.		
	1. Ведение мяча правой рукой, вокруг по залу.	4 мин	Вести правой рукой.
	2. Ведение мяча левой рукой, вокруг по залу.	4 мин	Вести левой рукой.
	3. Ведение мяча попеременно обеими руками, обводя кегли.	4 мин	Вести мяч той рукой которая находится дальше от кегель (воображаемого противника).
	Приложение № 1.		
	4. Ведение мяча попеременно обеими руками спиной вперёд, обводя кегли.	3 мин	Спиной вперёд, смотря через плечо.
	Приложение № 1.		
	Закрепление новых знаний.		
	Эстафеты. Делим группу на две команды: 1-я команда красных, 2-я команда синих.		
	1. Ведение мяча с обводкой кегель (воображаемого противника).	3,5 мин	Кегли не пропускать, мяч вести дальше от

3.	<p>Приложение № 1.</p> <p>2. Ведение мяча в одну сторону левой рукой, обратно правой рукой.</p>	3,5 мин	кегель (воображаемого противника). Ведение мяча как можно дальше от воображаемого противника.
	<p>Приложение № 2.</p> <p>Совершенствование знаний, умений и навыков.</p> <p>Броски с пяти точек. Разбиваем группу на пары, один бросает второй подбирает, каждый занимающийся делает по 10 бросков с каждой точки.</p>	7 мин	Броски с определённых заданием точек.
	<p>Приложение № 3.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>1. Построение. 2. Подведение итогов. 3. Домашнее задание.</p>	3 мин	





Броски с пяти точек.



Список литературы (источников) для учащихся.

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха, Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений.. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 237 с.

Список литературы для педагогов.

1. А.А. Бишаева. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования.– 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.
2. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений. – 10-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений.– 5-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 237 с.
4. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физической культуры и спорта.– 10-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480с.

Интернет – ресурсы:

1. [metod.kopilka](#)
2. [zauch](#)
3. [видеоуроки](#)
4. [Я иду на урок физкультуры...](#)