Житомирське вище професійне училище сервісу і дизайну

*Методична розробка на тему:*

*«Баскетбол»*



Розробив:

Керівник фізичного виховання

Мерлушкін Олег Сергійович

Житомир 2018 рік

**Завдання уроку:**

1. Повторити техніку виконання передач м’яча в русі.
2. Удосконалити штрафний кидок.
3. Удосконалити групові дії у захисті.
4. Удосконалити вивчені прийоми в навчальній грі.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Необхідний інвентар:** баскетбольні м’ячі, секундомір, свисток, крейда.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частина уроку** | **Зміст** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| Підготовча  (14-15 хв.) | 1. Шикування в одну шеренгу, привітання, повідомлення завдань уроку. | До 1'. | За зростом біля лінії. Перевірити наявність учнів і спортивної форми. Звертати увагу на поставу. |
| 1. Правила техніки безпеки під час занять спортивними вправами. | 1-2'. | Звернути увагу на важливість дотримання техніки безпеки під час уроку. Вимоги техніки безпеки під час уроку:   1. Уважно слухати та виконувати всі команди та розпорядження вчителя. 2. Починати гру, робити зупинки та завершувати гру тільки за командою (сигналом вчителя). 3. Під час падіння необхідно групуватися, щоб уникнути травм. 4. Суворо дотримуватись правил гри. |
| 1. Вимірювання частоти сердечних скорочень (ЧСС) за 10 с. | До 30''. | Визначити самопочуття учнів до початку уроку. Отриманий результат помножити на 6. У нормі 70-90 уд/хв. |
| 1. Стройові прийоми: шикування, перешикування. | До 30''. | Чітке виконання команд. |
| 1. Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; руки на пояс; на п’ятках, руки за голову, на зовнішньому боці стопи). | До 1'. | Стежити за поставою. Спину тримати прямо, уперед не нахилятися. Голову не опускати, у підлогу не дивитися. |
| Спеціальні бігові вправи (біг із високим підніманням стегна; із закиданням гомілки; приставним кроком лівим (правим) боком; перехресним кроком лівим (правим) боком; спиною вперед – поворот на 1800 – прискорення  Загальнорозвиваючі вправи у парах з м'ячем:  Вправа №1   1. В.п.:о.с. стоячи обличчям один до одного, руки внизу, тримаючись кистями, м'яч утримується між грудьми партнерів.   1-2.Руки через сторони – вгору  3-4.В.п.  Вправа №2  В.п.:о.с. стоячи обличчям один до  одного, м'яч у зігнутих руках  перед грудьми:  1.Крок назад лівою ногою, руки випрямити.  2 В.п.  3 .Нахил ліворуч(праворуч), ногу в сторону на носок.  4. В.п.  5-8 теж саме ( з правої)  Вправа №3  В.п.:о.с. стоячи обличчям один  до одного м'яч у прямих руках  над головою.  1.Нахил праворуч, ногу в сторону на носок.  2.В.п.  Нахил ліворуч ногу в сторону на носок.  3.В.п.  Вправа №4  В.п.:о.с. стоячи спиною один  до одного, м'яч у прямих руках над головою.  1-2. Нахил у перед(назад)  3-4. В.п.  Вправа №5  В.п.:о.с. стоячи спиною один  до одного, м'яч у прямих руках над головою.  1. випад правою ногою у перед, нахил назад.  2. В.п.  3. Випад лівою ногою уперед  нахил назад.  4. В.п.  Вправа№6  В.п.:о.с., стоячи спиною один  до одного, м'яч притиснутий  між партнерами на рівні поясі, ноги нарізно, руки прямі в сторони,  триматися кистями  1-2.Присісти  3-4.В.п.  Вправа №7  В.п.:о.с., сидячи на підлозі,  ноги нарізно, впертися ступнями, м'яч у прямих руках  перед грудьми.  1-4 Повороти тулуба ліворуч  5-8 праворуч  Вправа №8  В.П.:о.с. сидячи на підлозі  впертися ступнями, м'яч у  прямих руках перед груддю  1-2 нахил уперед(назад)  3-4 В.п.  Вправа №9  В.п.:о.с. стоячи обличчям  один до одного, м'яч в одного з партнерів  1-2 стрибок угору назад  3-4 В.п.  5-6 Теж другий  Вправа №10  В.п.:о.с. стоячи обличчям  один до одного, м'яч в одного з партнерів  1-2 стрибок угору, підкинути  м'яч, партнер ловить його  в стрибку  3-4 В.п.  5-6 Теж другий | 2-3'  6-8р  6-8р  4-6р  4-6р  4-6р  4-6р  4-6р  4-6р  4-6р  4-6р | Дистанція 2 кроки. Сигнал подається свистком.  Руки прямі  Нахил глибокий , руки не згинати  Руки прямі  М'яч з рук не випускати  Руки прямі, нахил з максимальною амплітудою  М'яч не випускати, присід повний    М'яч тримати із силою,  амплітуду рухів збільшувати  Нахил тулуба максимальний  Ловити м’яч в найвищій точці  Ловити м’яч у найвищій точці |
| * Перешикування в одну колону * обертання м’яча навколо голови, тулуба, гомілки, ліворуч і праворуч. * Підкидання м’яча з-за спини обома руками й ловіння попереду. * Ведення м’яча правою і лівою рукою просуваючись уперед кроком; * Те саме спиною вперед лівим і правим боком. * Підкинути м’яч угору, плеснути у долоні перед грудьми, віджатися, присісти і піймати м’яч. * Тримати м’яч над головою, відпустити його за спину, повернутися і піймати. * Ведення м’яча по колу (3 м.) правою і лівою рукою. * Ведення м’яча з обведенням фішок, обручів. | 7-8 хв. | М’яч узяти під час ходьби. Змінювати траєкторію обертання м’яча. Пояснити учням як правильно тримати кисть на м’ячі і яким чином необхідно супроводжувати м’яч, штовхати його у підлогу і зустрічати після відскоку.  Підкитати м’яч за сигналом. Не дати М’яч у впасти на підлогу. |
| 1. Вимірювання ЧСС за 10 с. | До 30 с. | Результати учні помножують на 6 та повідомляють учителеві. |
| Основна  (25-27 хв.) | М’яч посилати вперед різким випрямленням рук (руки) майже до відмови додатковим рухом кист, що надає м’яч у зворотнього обертання. Виконувати в парах і трійках, пересуватись бігом, приставними кроками. |  | 1. Передачі м’яча  •обома руками від грудей стоячи на місці;  •однією рукою від плеча;  •те саме після ведення м’яча;  •обома руками з відскоком від підлоги;  •обома руками від грудей в русі  •однією рукою від грудей в русі. |
| Перш ніж виконати кидок, потрібно розслабитися, опустити руки і вдихнути, подивившись на ціль. Кращою стійкою вважається така, при якій ноги злегка зігнуті в колінах, а ступні приблизно на ширині плечей. Тулуб і руки при кидку як би тягнуться до кошика. Кидок закінчується рухом кистей і пальців. М'яч випускається з рук у момент, коли він досягає рівня очей гравця. |  | Командні змагання в штрафних кидках.  • Пояснення та демонстрація;  • Штрафний кидок у будь-якій обраний спосіб.  • на швидкість;  • на точність влучення |
| Групові дії у захисті   * Перехоплення м’яча; * Виривання та вибивання м’яча; * Підстрахування в захисті; * Персональний і зонний захист   Вибивання м'яча з рук супротивника. Захисник зближується з нападником, активно перешкоджаючи його дій з м'ячем. Для цього захисник виконує неглибокі випади з витягнутою до м'яча рукою, відступаючи потім у вихідну позицію. |  | вибивання    1.Виконання прийому на місці через спину нападника в момент випуску їм м`яча.  2. . Виконання прийому з-за спини і збоку від нападника після одноударного ведення м`яча на місці.    Звернути увагу на обирання позиції, пошук можливостей до перехоплення м’яча та агресивність у захисних діях.  Гравці тримають одне одного на своїй половині майданчика. Зонний захист (3х2, 2х2) |
| Навчальна та двостороння гра. |  | Удосконалювати техніко - тактичні прийоми в ситуаціях позиційного нападу та захисні дії. |
| Заключна  (3-5 хв.) | 1. Шикування в одну шеренгу | До 30''. | За зростом біля лінії баскетбольного майданчика. |
| 1. Вимірювання ЧСС за 10 с. | До 30''. | У нормі – на 10-15% більше, ніж на початку уроку. |
| 1. Вправи для поновлення дихання. | До 1'. | Під час ходьби. |
| 1. Підсумки уроку. | До 1'. | Відмітити учнів які найвправніше виконували завдання. |
| 1. Домашнє завдання. | До 30''. | Удосконалювати вивчені елементи техніки, стрибки зі скакалкою, присідання на одній нозі, згинання рук в упорі лежачи. |
| 1. Організоване залишення спортивного залу. | До 30''. | У колону по одному. |