

# Кривенцева Людмила Ивановна

*Учитель физкультуры*

*МОУ Дмитриевщинская СОШ*

## Фрагмент программы по баскетболу для 1—11-х классов

В программе сосредоточен учебный материал с контрольными упражнениями и нормативами по их освоению. Методические рекомендации по тестированию. Разработан подробный материал по обучению технических элементов в нападении:

- техника выполнения различных бросков;
- ведение мяча (высокое, скоростное, низкое ведение с укрыванием мяча, ведение с изменением темпа, с различными способами изменения направления);
- различные передачи и ловля мяча, включающее советы передающему и получающему мяч игрокам;
- работа ног и другие навыки игры в нападении, включающие рывки, остановки, повороты, финты, прыжки, различные передвижения;
- рекомендации по основам индивидуальной игры в нападении.

Упражнения в жонглировании, направленные на овладение техникой обращения с мячом.

Материал по обучению технических элементов в защите:

- защитная стойка, ее разновидности;
- работа ног и передвижение в защите;
- выбивание и вырывание мяча;
- рекомендации по основам индивидуальной игры в защите.

Для игры баскетбол характерен высокий динамизм в развитии игровых ситуаций, постоянное чередование активных и пассивных фаз игры. Играющие непрерывно переключаются с одних двигательных действий на другие, изменяя скорость и направление движения. Поэтому, готовясь к уроку баскетбола необходимо отдавать предпочтение средствам и методам, максимально отражающим специфику игры. В ходе вводной части следует использовать различные способы и варианты передвижений. Максимально приблизить их к особенностям игры; применять общеразвивающие упражнения, направленные на нестандартные движения, выполняемые в динамическом режиме. Нужно широко внедрять игровой метод для создания эмоционального фона и формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетбола.

В основной части урока решаются поставленные задачи. Для их решения требуется творческий, неординарный подход. Предлагаю чаще пользоваться методом круговой тренировки. Метод круговой тренировки позволяет большому числу учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования. Для этого необходимо на основании тематического плана подготовить учебные карточки, задания. В них входят разнообразные упражнения для развития специальных физических качеств, обучение и совершенствование технических элементов игры. Для создания положительных эмоций на уроке, высокой моторной плотности, формирования положительной мотивации учения внедрять в основную часть урока начального и среднего звена игровой и соревновательный метод.

Критерии оценки могут быть разные.

1. По организованности команд на станциях,

2. По качеству выполнения задания на станции, обычно это станция совершенствования задания,
3. По занятому месту в игре. Обязательное условие – подведение итогов на каждом уроке.

Для этого ведется экран соревнований. В старшем звене необходимо постоянно видоизменять и усложнять упражнения и избегать однообразия заданий и уроков.

## Тесты по физической подготовленности

### Бег 15 м.

Выполняется с высокого старта.

### Челночный бег 4 x 9 м.

Выполняется с высокого старта, с обязательным касанием рукой в конце каждого отрезка, кроме финишного.

### Многоскоки.

Семь непрерывных прыжков с ноги на ногу, с приземлением на 7 прыжок на обе ноги.

Семь непрерывных прыжков на двух ногах.

### Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, руки сгибаются в локтях до прямого угла.

Для 1–4-х классов: № 1, 2, 3, 5.

Для 5–11-х классов: № 1, 2, 4, 5.

## Тесты по технической подготовленности.

**1. Ведение мяча до стойки и обратно 2 x 9 м.** Стойка установлена на отрезке 9 м.

**2. Передача в цель с 3 м из 10 попыток.** Мишень(цель) круглая, диаметр 40 см.

**3. Передача в цель с 5 м за 30 секунд с одним отскоком от пола.** Передача выполняется двумя руками от груди.

**4. Бросок мяча в корзину с 3 метров из 10 попыток.** Выполняется одной рукой сверху.

**5. Обводка стоек.** Устанавливается 6 стоек. Расстояние до первой стойки 2 м, а следующие стойки через 3 метра. Стойки обводятся поочередно правой, левой рукой. (Обводка справа выполняется правой рукой и т.д.)

**6. Ведение мяча по разметке волейбольной площадки.** Выполняется на время: от лицевой линии до линии нападения и обратно, от лицевой линии до следующей линии нападения и обратно, затем через всю площадку и обратно.

**7. Бросок в движении после ведения из 5 попыток.**

**8. Обводка 3 – х секундной зоны правой рукой с броском мяча в корзину, с подбором мяча и ведением левой рукой в обратную сторону и броском.** Тест выполняется на время.

Для 1–2-х классов: № 1, 2; (Мини – баскетбольный мяч или большой резиновый.)

Для 3–4-х классов: № 1, 2, 4. (Упражнения выполняются мини – баскетбольными мячами.)

Для 5–6-х классов: № 2, 5, 6, 7.

Для 7–8-х классов: № 3, 5, 6, 7.

Для 9–11-х классов: № 3, 5, 6, 8.

# Конспект урока по баскетболу для 5 класса

## Задачи

1. Совершенствование передвижений в защитной стойке баскетболиста.
2. Дальнейшее обучение ведению мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.
3. Совершенствование персональной защиты в учебной игре.
4. Развитие скоростных и координационных качеств.

## Инвентарь

- 12 мини – баскетбольных мячей.

## I. Вводная часть

1. Построение и сообщение задач урока.
2. Ходьба по заданию (4 шага на носках, руки к плечам, 4 шага на пятках, руки за голову, 4 шага на внутреннем своде стопы, руки на пояс, 4 шага на внешнем своде стопы, руки перед грудью, чередовать).
3. Ходьба спортивная.
4. Бег по заданию используя разметку волейбольной и баскетбольной площадок.

*Упражнения на восстановления дыхания в движении.*

*Общеразвивающие упражнения с мячами на месте* (учащиеся строятся в парах на расстоянии 3 м друг от друга, мяч на пару, упражнение выполняет сначала один, затем передает другому).

1. 3 оборота мяча вокруг шеи вправо, 3 влево – передача мяча партнеру двумя руками от груди.
2. То же на уровне пояса.
3. То же на уровне коленей.
4. В стойке баскетболиста передавать мяч с руки на руку по восьмерке вправо вокруг ног, то же влево.
5. Упражнения без мячей:
  - 1) вращение в коленных суставах на 4 счета вправо, на 4 счета влево;
  - 2) вращение в голеностопных суставах в левую и правую сторону поочередно левой, правой ногой.

## II. Основная часть

### I. Совершенствование передвижений в защитной стойке баскетболиста

1. Класс строится на боковой линии в одну шеренгу. Расчет на 1,2:

- а) челночный бег 6 x 5м, выполняют сначала 1 номера, затем 2;
- б) то же, только назад бегут спиной;
- в) то же, только в одну сторону выполняют передвижение приставными шагами правым боком, обратно левым.

Упражнения проводятся соревновательным методом.

2. Единоборство в парах. Упражнение выполняется от лицевой линии до середины зала, ширина коридора 4 м. Защитник удерживает позицию и противодействует нападающему, применяя различные защитные передвижения (приставные шаги, бег спиной вперед).

### II. Дальнейшее обучение ведению мяча с изменением направления (перевод мяча перед собой)

Зал делится на 2 коридора 4 x 18 м. Учащиеся располагаются в 2-х колоннах по одному. Выполняется ведение по зигзагу со сменой направления движения и переводом мяча перед собой.

Построение то же.

*Упражнение в парах.*

Нападающий выполняет ведение с изменением направления, защитник противодействует ему двигаясь в защитной стойке и сохраняя дистанцию 1,5 – 2 шага перед ним с положением – руки за спиной.

То же, но одна рука защитника выполняет различные защитные приемы, а другая находится за спиной.

### **III. Совершенствование персональной защиты в учебной игре**

Капитаны команд распределяют ответственность игроков в защите. В учебной игре защитник, опекающий игрока, владеющего мячом, старается спровоцировать поспешную или неточную передачу. Остальные игроки, опекая своих подопечных пытаются эту передачу перехватить.

### **IV. Заключительная часть**

*Игра «Снайперы».*

Команды располагаются на расстоянии 4 м от корзины. На команду – один мяч. По сигналу игроки поочередно выполняют броски одной рукой сверху. Побеждает команда набравшая наибольшее количество очков за 3 мин.

*Подведение итогов.*

- Оценить умение выполнять защитные действия.

## Конспект урока по волейболу для 6 класса

**Время проведения:** 40 мин

**Место проведения:** спортзал

**Инвентарь:** мячи волейбольные, метболы.

**Задачи:**

4. Обучение прямой нижней подаче.
5. Совершенствование передач мяча сверху, снизу индивидуально.
6. Развитие координации, гибкости.
7. Воспитание коллективизма в учебной игре.

Элементы занятия	Содержание занятия	Дозировка	Метод. указания.
<i>Подготовительная часть: 8-10 мин</i>			
Подготовка к упражнениям высокой интенсивности; Подготовка к развитию гибкости.	5. Орг. момент. Задачи. 6. О.Р.У. в движении. 7. Медленный бег (по кругу, с изменением направления). 8. Перемещения в различных сочетаниях. 9. О.Р.У. без предметов.	1 мин 2 мин 2 мин 3 мин 2 мин	Разогреть основные группы мышц
<i>Основная часть: 20-25 мин</i>			
Упр. для привития навыков быстроты ответных действий. Упр. направленные на развитие: а) гибкости; б) координации; в) силовой выносливости. Совершенствование передач. Обучение подачи. Обучение игре.	1. Бег из исходных положений: а) стойка волейболиста; б) лежа на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; в) приставными шагами. 2. Бег по зонам. 3. Упр. на координацию. 4. Упр. на укрепления мышц рук, ног, пресса. 5. Упр. на гибкость. 6. Совершенствование падения. 7. Передачи мяча индивидуально: а) сверху; б) снизу; 8. Прямая нижняя подача. 9. Итог выполнения тренировочных упражнений. 10. Учебная игра с использованием отработанных действий.	3 мин. 3 мин. 2 мин. 2 мин. 2 мин. 2 мин. 5 мин. 5 мин. 1 мин. 5 мин.	В сочетании с ходьбой Ускорения в полную силу. Следить за сигналом. Макс. наклоны. В группировке. Следить за перемещением, за постановкой рук. Рука прямая. Подготовка к игре.
<i>Заключительная часть: 5 мин</i>			
Снижение нагрузки. Итог.	1. Восстановительные упражнения. 2. Оценка действий класса в целом. Как решена воспитательная задача. 3. Уборка инвентаря. Организ. окончания.	1-2 мин. 1-2 мин. 1 мин.	Подвести итог урока

