муниципальное общеобразовательное учреждение

«Воскресенская школа»

методическая разработка по физической культуре на тему:

 **«Формирование умения ведения мяча в баскетболе»**

6 класс

разработал учитель

физической культуры

Ивановский Михаил Анатольевич

с. Воскресенское

**Содержание:**

1. Цели и задачи урока………………………………………………………………………3
2. План урока ………………………………………………………………………………...3
3. Список литературы……………………………………….……………………………….9

**Тема:** Формирование умения ведения мяча в баскетболе.

**Цель урока:** освоение техники ведения баскетбольного мяча.

**Задачи урока:**

**1.Образовательные**

* изучение приема ведения баскетбольного мяча;
* улучшение техники передачи мяча в движении;

**2.Развивающие**

* развитие ловкости, контроль движений;
* развитие дыхательной системы;

**3.Воспитательные**

* воспитание интереса к двигательной активности;
* воспитание стремления к достижению поставленной цели;
* интереса к урокам физической культуры;

**Тип урока**: усвоение новых знаний

**Способы проведения**: фронтальный, групповой, соревновательный.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь** **и оборудование:** баскетбольные мячи

**Продолжительность**: 40 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы урока  | Содержание | Методические рекомендации |
| **Вводный этап** | Построение и приветствие класса. Сообщение темы урока, инструктаж по технике безопасности. | Проверка готовности к уроку: наличие спортивной формы. |
| **Разминочные упражнения:**1. ходьба на носках;
2. ходьба на пятках;
3. ходьба на внешней и внутренней стороне стопы;
4. ходьба в полуприседе;
5. ходьба в приседе;
6. прыжки в приседе.

**Беговые разминочные упражнения:**1. медленный бег;
2. бег приставным шагом правым/левым боком;
3. скрестным бегом правым/левым боком;
4. бег спиной вперед;
5. бег с ускорением;
 | Контроль за осанкой во время упражнений, правильность выполнения.Контроль за соблюдением дистанции. В процессе бега спиной вперед, смотрим назад через левое плечо. Ускорение выполняем по диагонали. |
| **ОРУ в движении с баскетбольными мячами**:I. Иcходное положение: основная стойка.1. руки согнуть в локтях, мяч к груди, наклон головы влево;
2. исходное положение;
3. руки согнуть в локтях, мяч к груди, наклон головы вправо;
4. исходное положение;

II. Иcходное положение: основная стойка.1. 1.мяч вверх, подняться на носки,
2. исходное положение;
3. 3, 4 то же;

III. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вперед.1. поворот туловища влево;
2. исходное положение;
3. поворот туловища вправо;
4. исходное положение.

IV. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вверх.1. наклон влево;
2. исходное положение;
3. наклон вправо;
4. исходное положение.

V. Исходное положение: стойка ноги врозь.1. 1 – 3 – пружинящие наклоны
2. 4 исходное положение.

V. Исходное положение: основная стойка.1. присед, руки вперед;2. исходное положение;3. присед, руки вверх;4. исходное положение.VI. Исходное положение: основная стойка.1. выпад левой влево, руки вперед;
2. исходное положение;
3. выпад правой вправо, руки вперед;
4. исходное положение.

VI. Исходное положение: упор лежа (мяч на полу перед собой).1. сгибание рук, коснуться мяча;
2. исходное положение;
3. 3-4 – то же

VII. Исходное положение: основная стойка.1. прыжок ноги врозь, руки вперед;
2. исходное положение;
3. прыжок ноги врозь, руки вверх;
4. исходное положение.

VIII. Исходное положение: основная стойка.1. руки вверх, глубокий вдох;
2. исходное положение, выдох
3. 3- 4 – то же
 | Перед началом выполнения упражнения, учащиеся берут мячи и перестраиваются в колонну по 2 через центр зала. Контроль за точностью выполнения упражнений, за осанкой. Выполнять по 8 – 10 повторений каждое упражнение. |
| **Основной этап.** | 1. Демонстрация техники ведения баскетбольного мяча

Показ с объяснением.* Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.
* Ведение на месте, с переводом мяча из руки в руку, под ногой, за спиной.
* Ведение мяча на месте с закрытыми глазами.
* Ведение мяча шагом, бегом по прямой, по кругу.
* Ведение мяча с изменением направления.

Подвижная игра «Салки с ведением» | При выполнении упражнений на месте учащиеся размыкаются влево и право. Дистанция между учащимися 2 м.Задания для правой и левой руки чередовать;При ведении мяча со зрительным контролем голову не опускать, контролировать мяч взглядом. В игре уделять внимание качеству ведения мяча. |
| 1. Развитие техники передачи мяча в движении

Показ с объяснением. * Передача мяча в движении двумя руками от груди в паре.

- без отскока;- без отскока, с броском в кольцо;- с отскоком;- с отскоком, с броском в кольцо.* Передача мяча одной рукой от плеча в паре.

- без отскока;- без отскока, с броском в кольцо;- с отскоком;- с отскоком, с броском в кольцо. | Перестроение в две колонны на лицевой линии площадки на расстоянии 2 – 3 м друг от друга. Расстояние между парами середина площадки.Передача мяча выполняется на расстоянии вытянутой руки вперед-вверх. Движением головы контролировать полет мяча. Встречать мяч вытянутой вперед-вверх кистью руки. Гасить скорость полета мяча уступающим движением прямой руки и поворотом туловища. Толкающее мяч движение руками начинать сразу после выноса мяча. Завершать передачу полным выпрямлением рук и сопровождая мяча кистями. |
| 1. Встречные передачи мяча в движении:

Показ с объяснением:* одной рукой от груди неподвижно стоящему партнеру;
* одной рукой от груди, в движении оба партнера;
* одной рукой от груди, в движении оба партнера, с отскоком от пола;
* двумя руками от груди неподвижно стоящему партнеру;
* двумя руками от груди, в движении оба партнера;
* двумя руками от груди, в движении оба партнера, с отскоком то пола;
* от плеча, неподвижно стоящему партнеру;
* от плеча, в движении оба партнера;
* от плеча, в движении оба партнера, с отскоком от пола.

Упражнение на выполнение передачи баскетбольным мячом. | Учащиеся делятся на команды и располагаются на передней линии площадки друг напротив друга. При выполнении передачи необходимо вовремя выходить на мяч, не останавливаться при ловле мяча. Руки вытягиваем навстречу мячу, обхватывая его. При ловле и замахе локти сильно не разводим, к туловищу не прижимаем. Сопровождать мяч расслабленными кистями. Контролируем движения партнера, к которому направлен мяч.В упражнениях на ориентируемся на выполнение передачи без нарушения правил. |
| **Заключительный этап.** | Построение класса.Игра на внимательность «Вызов номеров с мячом»Подведение итогов. | «Вызов номеров с мячом»: все игроки делятся на две команды. Внутри команд производится расчет по порядку номеров. На равном расстоянии от каждой из команд лежат по мячу. Учитель произвольно называет номер игрока. Названные номера выбегают, поднимают мячи и ведут его до обозначенной линии (расстояние до нее должно быть одинаковым для обеих команд), затем разворачиваются, с ведением мяча возвращаются и кладут мячи на исходную позицию. Победитель приносит своей команде 1 очко.Выставление отметок. |

**Список используемой литературы:**

1. Нестеровский Д. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия 2004г;
2. Физкультура и Спорт малая энциклопедия (Гусевой Г.В., Кондрашовой Н.М., Милютина В.П., 1992 г.)
3. Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов под ред. Портных Ю.И., М – 1975 г
4. Баскетбол. Учебник для физкультурных институтов под ред. Н.В. Семашко «Физкультура и спорт», 1976 г.