

Областное государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт повышения квалификации педагогических работников»
(ОГАОУ ДПО «ИПКПР»)

БАСКЕТБОЛ В ШКОЛЕ КАК УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Из опыта работы
Евгения Романовича Каменского,
учителя физической культуры
МБОУ СОО «Школа № 15»
пос. Биракан*

Биробиджан, 2020

Баскетбол в школе как универсальное средство физического развития обучающихся : из опыта работы Евгения Романовича Каменского, учителя физической культуры МБОУ СОО «Школа № 15» пос. Биракан. – Биробиджан : ОГАОУ ДПО «ИПКПР», 2020. – 21 с.

Сборник «Баскетбол в школе как универсальное средство физического развития обучающихся» рекомендован к печати и практическому применению в образовательных организациях Еврейской автономной области решением редакционно-издательского совета ОГАОУ ДПО «ИПКПР» от 29 мая 2020 года.

Составитель:

Н.И. Ленская, старший преподаватель кафедры общего образования и воспитания ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

Ответственный за выпуск:

Е.Л. Корниенко, зав. редакционно-издательским отделом ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

Компьютерная верстка:

Т.Н. Серга, технический редактор ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

В данном сборнике представлен опыт работы Евгения Романовича Каменского, учителя физической культуры МБОУ СОО «Школа № 15» пос. Биракан, по обучению школьников спортивной игре баскетбол как для массовой физкультурно-оздоровительной работы, так и для развития физических качеств у обучающихся, достижения спортивного мастерства.

Приложения содержат конспекты уроков, учебно-тренировочных занятий в секции по баскетболу, комплекс упражнений для круговой тренировки.

Материалы сборника могут быть использованы педагогами дополнительного образования, учителями общеобразовательных школ в урочной и во внеурочной деятельности.

©2020

Содержание

Слово об учителе.....	4
Баскетбол в школе как универсальное средство физического развития обучающихся.....	6
Приложение 1. План-конспект урока по баскетболу в 10 классе.....	12
Приложение 2. Карточка задания для круговой тренировки.....	16
Приложение 3. План конспект учебно-тренировочного занятия в секции баскетбола для детей начальной группы подготовки.....	18
Приложение 4. План-конспект учебно-тренировочного занятия в секции баскетбола для детей начальной группы подготовки.....	19

Слово об учителе

Евгений Романович Каменский в 2009 году окончил Владивостокский университет экономики и сервиса по специальности «государственное и муниципальное управление», в 2014 году в ОГАОУ ДПО «ИПКПР» прошел профессиональную переподготовку по программе «Педагогика и психология». Его педагогический стаж составляет 9 лет. Последние четыре года он работает в МБОУ СОО «Школа № 15» пос. Биракан учителем физической культуры.

Педагог использует все разнообразие форм организации деятельности обучающихся в урочной и внеурочной деятельности (индивидуальную, групповую, парную, коллективную) в зависимости от темы урока, типа, этапа и объема материала, уровня подготовленности обучающихся. Педагог использует индивидуальный подход к учащимся исходя из их антропометрических данных, уровня физического развития и др. Благодаря этому ученики активно выполняют задания и показывают высокие результаты – 100% успеваемость и качество знаний на уровне 98-100%.

Евгений Романович систематически повышает свой профессиональный уровень посредством активного участия в семинарах различного уровня, заседаниях муниципальных методических объединений, программах повышения квалификации.

Активно делится учитель своим педагогическим опытом на школьном и муниципальном уровнях, неоднократно давал открытые уроки по физической культуре и внеурочные занятия по баскетболу, военно-прикладным видам спорта и туризму в рамках школьного и районного методических объединений, методических дней, Дня открытых дверей и др.

Воспитанники Е.Р. Каменского активно участвуют в школьных, муниципальных, региональных соревнованиях по баскетболу, а также в спартакиадах и соревнованиях на первенство Дальнего Востока, во Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «физическая культура», становятся победителями и призерами. Кроме того, ребята принимают активное участие в областном туристическом слете учащихся, военно-спортивной игре «Победа», муниципальной военно-спортивной игре «Разведчик» и многих других мероприятиях.

Евгений Романович ведет внеклассную работу по баскетболу, военно-патриотическому направлению и другим видам спорта: секция по баскетболу для юношей, секция по баскетболу для девушек, военно-спортивный кружок «Патриот», секция по волейболу для обучающихся и жителей поселка, в теплое время года – секция по футболу и занятия по настольному теннису для обучающихся и жителей поселка.

Увлеченный своим делом, он прививает ребятам любовь к спорту и здоровому образу жизни. Евгению Романовичу Каменскому присвоена вторая судейская категория по виду баскетболу.

Являясь классным руководителем 5 класса, Евгений Романович постоянно заботится о формировании личностных качеств своих воспитанников, направляет усилия на укрепление дисциплины, развитие детского ученического самоуправления, привития норм здорового образа жизни. Под его руководством команда 5 класса выиграла военно-спортивную эстафету и победила в общешкольном мероприятии «День здоровья» среди 5-7 классов.

Педагог руководит в школе организацией и проведением следующих мероприятий: оборонно-спортивный месячник, в рамках которого проводятся соревнования по баскетболу (4-11 классы), настольному теннису (все желающие), скалолазанию (3-11 классы), мини-футболу (5-11 классы), стрельбе из пневматической винтовки (2-11 классы); спортивная военно-патриотическая игра «Команда» (5-11 классы), конкурс «Смотр строя и песни» (2-11 классы). Ежегодно учитель организует проведение общешкольного военно-спортивного праздника «День здоровья», в рамках которого проходят военно-туристическая полоса препятствий и конкурс блюд, стрельба из пневматической винтовки; соревнования между классами по баскетболу, футболу, настольному теннису, волейболу; экскурсии и походы в район карстовых пещер.

Также огромное внимание Евгений Романович уделяет организации и проведению внешкольных мероприятий различного уровня на базе МБОУ СОО «Школа № 15» пос. Биракан: районная военно-спортивная игра «Разведчик», товарищеские встречи по баскетболу с пос. Хинганск, товарищеские встречи по волейболу между командами школы, поселка, пос. Кульдур, пос. Известковый; а также товарищеские встречи юных баскетболистов пос. Биракан и пос. Хинганск с олимпийской чемпионкой И.В. Сумниковой и проведение обучающей тренировки под ее руководством. Организует тренировочные занятия по скалолазанию и спортивному туризму для обучающихся школ района, открытое первенство по баскетболу на кубок местного отделения ДОСААФ России в Облученском районе, участвует в проведении районной спартакиады работников образовательных организаций, в рамках которой проводятся соревнования по волейболу, футболу, баскетболу, настольному теннису, дартс, туристический слет и сдача нормативов по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».

Активно внедряет учитель Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» для всех обучающихся МБОУ СОО «Школа № 15» пос. Биракан. Ежегодно учащиеся школы получают знаки отличия различной степени.

За свой педагогический труд Евгений Романович Каменский отмечен грамотами и благодарственными письмами:

– с 2016 по 2019 годы – Благодарственными письмами от администрации школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ за значительный вклад в развитие баскетбола, пропаганду здорового образа жизни;

– в 2017 году – Благодарственным письмом председателя Молодежного парламента при Государственной Думе Федерального Собрания Российской Федерации за активное участие в реализации молодежной политики в Еврейской автономной области, Благодарственным письмом главы администрации Бираканского городского поселения за большой личный вклад в развитие и воспитание подрастающего поколения, Благодарственным письмом главы администрации муниципального образования «Облученский муниципальный район» за внедрение и реализацию комплекса ГТО;

– в 2018 году – Благодарственным письмом ректора ПГУ имени Шолом-Алейхема за подготовку обучающихся МБОУ СОО «Школа № 15» пос. Биракан к олимпиаде «Высшая проба»;

– в 2019 году – грамотой Президента Российского союза спортсменов за большой личный вклад в развитие физической культуры и спорта, Благодарствен-

ным письмом за помощь в организации и проведении открытого первенства по баскетболу на Кубок местного отделения ДОСААФ России Облученского района, Благодарственным письмом председателя комитета образования ЕАО за вклад в развитие Российского движения школьников на территории ЕАО по итогам 2018-2019 учебного года.

*Н.И. Ленская, старший преподаватель кафедры
общего образования и воспитания
ОГАОУ ДПО «ИПКПР»*

Баскетбол в школе как универсальное средство физического развития обучающихся

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Это универсальное средство физического развития в общеобразовательных учреждениях начального, основного, среднего общего образования.

Применение спортивных игр в физическом воспитании школьников играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков.

Поэтому я уделяю большее внимание методике обучения элементам игры в баскетбол на своих уроках и на учебно-тренировочных занятиях секции по баскетболу.

Для игры в баскетбол характерны разнообразные движения: перемещения без мяча (ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки), передвижения с мячом (ловля, передача, броски и ведение мяча) осуществляемые как в единоборстве с соперниками, так и без него. Огромное количество действий, которыми должен владеть баскетболист, говорят о том, насколько высоко должны быть развиты физические качества спортсмена: координация, баланс, выносливость, скоростные и силовые качества.

Однако 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 (Белов С., 1990).

Баскетбол как универсальное средство физического развития прочно вошел в систему физического воспитания МБОУ СОО «Школа № 15» пос. Биракан. Он включен в основные разделы программ физической культуры каждого класса, занятия по баскетболу во внеурочное время организованы на каждой ступени образования.

Многолетнее обучение детей (с 1 по 11 классы) требует учета особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, тщательного набора средств и методов учебной работы.

Одна из важнейших задач школы – воспитание у детей потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой задачи требует от меня настойчивости, творчества, много умений и знаний. И прежде всего, мне надо мастерски уметь строить не только свою преподавательскую деятельность, но и дея-

тельность учеников как на уроке, так и во внеурочное время. Причем так, чтобы эта деятельность имела свое соответствующее продолжение в форме самостоятельных занятий в домашних условиях с целью физического самосовершенствования.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, 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 на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры (Кофман Л.Б., 1998).

Баскетбол в нашей школе – это не просто игра, это целая образовательная система, которая не только развивает обучающихся индивидуально, но и мотивирует окружающих приобщаться к занятием физической культурой (баскетболом в частности). Агитирует младшее поколение глубокому анализу и детальному подходу к занятиям физической культурой для достижения более высоких результатов, посредством освещения достижений старших школьников, как на баскетбольной площадке, так и вне ее.

Моей идеей в педагогической деятельности является глубокий анализ психологических и физических факторов занятий баскетболом, выявление и расширение метапредметных связей в практической деятельности, совершенствование и новизна в системе занятий, индивидуальный подход к каждому обучающемуся, проработка индивидуальных планов тренировок. Я уверен, что глубокий анализ и индивидуальный подход – это именно те два условия, которые в сельских школах создают условия для активного и осознанного участия обучающихся в спортивной деятельности, а расширение метапредметных связей повышает интеллектуальный уровень юных спортсменов, дисциплинирует и мотивирует их более ответственно подходить к изучению всех предметов, изучаемых в школе.

Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до навыка зависят от:

1. Двигательной одарённости (врождённые способности) и двигательного опыта обучающегося.
2. Возраста обучающегося (младшие школьники осваивают легче, чем старшие).
3. Координационной сложности двигательного действия.
4. Профессионального мастерства учителя.
5. Уровня мотивации, сознательности и активности обучающегося.

Формирование двигательного навыка согласуется с рядом физиологических законов:

1. Закон изменения скорости в развитии навыка.

В начале, обучение происходит значительно быстрее, а затем прирост качества заметно замедляется (лёгкие двигательные действия).

В начале, качественный прирост незначителен, затем он резко возрастает (сложные двигательные действия).

2. Закон «плато» (задержки) в развитии навыка.

Внутренняя причина – приспособление вегетативных функций (необходимо время), внешняя причина - неправильная методика (необходима коррекция).

3. Закон угасания навыка.

Полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

4. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка.

5. Закон переноса двигательного навыка.

Положительный перенос – ранее сформированные навыки способствуют, облегчают процесс становления нового навыка.

Отрицательный перенос – наоборот.

Сбивающие факторы:

- экзогенные (внешние) жёсткая манера ведения боя, прессинг, ситуационная неожиданность, климатические условия, ответственность соревнований, судейство.

- эндогенные (внутренние) нарастающее утомление, гипоксия, нарушение гомеостаза, психическое перевозбуждение, болевые ощущения, страх, неуверенность, травма.

Классификация техники игры – это распределение всех её приёмов по разделам и группам на основе определённых признаков. К числу таких признаков, прежде всего, относятся назначения приёма в спортивной борьбе (для атаки или обороны корзины), содержание действия (с мячом или без мяча), а также особенности его кинематической и динамической структуры.

Технику баскетболиста подразделяют на два раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения – технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты – технику передвижения и технику отбора мяча и противодействия.

Внутри каждой из групп имеются приёмы и способы их выполнения. Почти каждый способ выполнения приёма имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структуры движений.

Техника нападения включает в себя такие разделы, как техника передвижения и техника владения мячом.

Основа техники баскетбола – передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действия, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений. Для передвижения по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приёмов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приёмов.

Техника владением мячом включает в себя следующие приёмы техники: ловлю, передачу, ведение и броски мяча в кольцо. Ловля – приём, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения и бросков.

Выбор определённого способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и

скорости полёта мяча. Передача мяча – приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнёру для продолжения атаки.

Существует много различных способов передачи мяча.

Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнёра, характера и способов противодействия соперников. Ведение мяча – приём, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение позволяет уйти от опекающего защитника, выйти с мячом из под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную атаку. Бросок мяча в корзину - один из самых важнейших приёмов баскетбола. Бросок как бы венчает усилие баскетболистов, ведущих нападение. Точность броска мяча по корзине тотчас же сказывается не только на счёте матча, но и на организации игры, на психическом состоянии команды.

Техника защиты включает в себя технику передвижения, технику овладения мячом и противодействия. Техника овладением мячом и противодействия включает в себя следующие приёмы техники: выбивание и вырывание мяча, накрывание, перехват, взятие отскока.

Выбивание один из наиболее часто используемых приёмов при игре в защите, позволяющий с большой эффективностью овладеть мячом. Выбивание мяча в игре выполняют из рук соперника или при ведении мяча. Перехват мяча в игре осуществляется при его передаче или при его ведении.

Успешность перехвата во многом зависит от интуиции и быстроты реакции защитника, а также от его умения правильно занимать позицию при опеке соперника. Накрывание мяча при броске – одно из наиболее эффективных противодействий броску. Защитник своевременно выполняет высокий прыжок, вытянув максимально вверх руку, накладывает согнутую вперед кисть на мяч в момент его выпуска нападающим.

Отбивание мяча при броске – также эффективное противодействие броску.

Контакт кисти защитника с мячом осуществляется в момент, когда мяч уже ушел с кончиков пальцев нападающего, но не достиг высшей точки своей траектории. Взятие отскока неотъемлемый элемент игры в баскетбол. Овладение мячом в борьбе за отскок значительно повышает шансы команды на благоприятный исход игрового противоборства с соперником.

Тактика игры – это рациональное, целенаправленное использование способов и форм ведения спортивной борьбы с учетом особенностей конкретного соперника и складывающихся условий игрового противоборства.

По направленности деятельности выделяют 2 раздела: тактику нападения и защиты.

По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальные действия это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

Групповые действия – это взаимодействия двух или трех игроков в рамках выполнения командной задачи. Командные действия подразумевают взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение задач ведения игры. Среди индиви-

дуальных действий нападения выделяют действия игрока с мячом и без мяча. Действия игрока без мяча могут быть направлены на освобождение от опеки защитника и выход на удобную позицию для получения мяча либо для овладения отскоком мяча при неудачном броске партнера. Тактические действия игрока с мячом осуществляются при розыгрыше мяча с целью создания хороших условий для результативного броска и при атаке корзины. В качестве индивидуальных тактических действий здесь служат технические приемы игрока, владеющего мячом: разновидности ловли, передач, ведения и бросков. Групповые действия в нападении базируются на согласованных взаимодействиях двух или трех игроков и составляют основу командной игры в атаке. Их успешность требует соответствующего начального взаиморасположения нападающих, взаимосвязанного маневрирования на определенном участке площадки, своевременности и согласованности действий игроков, их полного взаимопонимания. Выделяют несколько разновидностей взаимодействий двух игроков: «передай мяч и выходи», заслоны, «двойка», наведение и пересечение. В основе тактических взаимодействий трех игроков лежат индивидуальные действия без мяча и с мячом. Наибольшее распространение имеют: «треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон», «наведение на двух игроков». Командные действия строятся на взаимодействии всех игроков, и отражением их служит определенные системы игры в нападении.

Выделяют три основных вида организации командных действий: стремительное нападение, позиционное нападение и специальное нападение. Сущность стремительного нападения состоит в быстром переходе команды от защитных действий к нападающим при овладении мячом с целью завершить атаку против неорганизованной или еще слабо организованной защите соперников.

Тактические действия в защите. Успешная игра в защите во многом определяет итог спортивного соперничества баскетболистов. В современном баскетболе для достижения победы недостаточно только результативно атаковать. Важно также надежно обезопасить свою корзину, своевременно подавлять атаковую инициативу противников, разрушать их привычные взаимосвязи и тем самым диктовать свои условия ведения борьбы. Для результативной, тактически грамотной игры в защите необходимы, прежде всего, хорошее владение техникой защитных приемов и определенный уровень развития специфических физических и личностных качеств.

Индивидуальные действия в защите бывают двух видов: против нападающего без мяча и против нападающего, владеющего мячом. Действия защитника против нападающего без мяча определяются решением двух основных задач:

- 1) не позволить сопернику выгодно открыться для получения мяча или для взятия отскока;
- 2) быть готовым оказать помощь партнеру на опасном участке обороны.

Командные тактические действия, согласованные действия всех игроков команды в защите. Структурным компонентом командных действий являются рациональные индивидуальные и групповые действия, объединенные единой тактической задачей. Пути решения этой задачи могут различаться. В связи с этим командные действия в защите подразделяются на три вида: концентрированная, рассредоточенная и смешанная.

Отличительной особенностью концентрированной защиты является ее направленность на предотвращение результативных атакующих действий вблизи корзины.

В зависимости от принципа построения концентрированной защиты команда может использовать личную и зонную систему игры. Рассредоточенная защита характеризуется активными действиями защищающихся по всей площадке или на большей ее части с целью срыва атаки соперников уже на ранней стадии развития. Этот вид защиты по сравнению с другими отличается значительной подвижностью и агрессивностью, он требует высокой функциональной подготовленности всех игроков обороны, продуманности, слаженности их действий.

Рассредоточенная защита реализуется через личный и зонный прессинг. Смешанная защита построена на использовании личной и зонной систем игры в обороне. Целесообразность смешанной защиты определяется наличием в рядах соперников ярких исполнителей, настоящих лидеров своей команды. К этим игрокам приносят личных защитников, остальные защитники играют по зонному принципу.

Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов: общей и специальной. Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

В число задач общей физической подготовки входит:

1. Укрепление здоровья;
2. Воспитание основных физических качеств;
3. Повышение уровня общей работоспособности;
4. Совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Задачи по специальной физической подготовке следующие:

1. Повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
2. Воспитание специальных физических способностей;
3. Достижение спортивной формы.

Для развития прыгучести наиболее эффективными являются динамические упражнения (прыжки через предметы, выпрыгивания после прыжка в глубину, выпрыгивания из приседа и др.), выполняемые с небольшим отягощением (гантелями, свинцовыми поясами, мешками с песком), которые надеваются на голень, бедро и руки. Эти упражнения в большей степени подходят для спортсменов старших возрастов. Прыгучесть спортсмена улучшается лишь тогда, когда на тренировке одновременно совершенствуется его сила и быстрота. Поэтому необходимо развивать силу мышц разгибателей бедра, голени, стопы, которые принимают непосредственное участие в выполнении прыжка. Силовые упражнения должны предшествовать скоростно-силовым. Прыжковые упражнения и особенно выпрыгивания после прыжков в глубину весьма эффективно улучшают скоростной бег.

Вывод. Тренировочный процесс, предполагает комплексное развитие двигательных качеств и их компонентов, сторон и структуру учебно-тренировочного процесса, учёта анатомофизиологических и психологических способностей занимающихся, физической подготовленности, технической и тактической освоенности. Всё это обуславливает благоприятное комплексное воздействие на организм занимающихся.

План-конспект урока по баскетболу в 10 классе

Тема: Бросок мяча в корзину одной рукой сверху. Передача мяча двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении.

Цель: Совершенствование технических и тактических приемов игры в баскетбол.

Задачи урока:

1. Совершенствовать технику броска мяча в корзину одной рукой сверху; технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди; индивидуальные и групповые тактические действия в защите.

2. Развивать скоростно-силовые качества, ловкость, общую выносливость.

3. Воспитывать сознательную активность, целеустремленность, самостоятельность, взаимопонимание, уважение к товарищам.

Методы: словесные, наглядного воздействия, игровой, соревновательный, круговой.

Форма организации: фронтальная, круговая.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: баскетбольный мяч – по количеству учащихся, набивной мяч весом 1 кг – 2, гантели – 8-10, гимнастический мат – 2-3, гимнастическая стенка.

Части	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Вводно-подготовительная часть – 13 мин		
	1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.	1'	Проверить равнение, осанку. Строевые упражнения.
	2. ОРУ на месте: а) и.п. – о. стойка, руки вверх. 1-3 – встать на носки, потянуться вверх; 4 – и.п.		Назовите технические и тактические действия, которые мы разучивали на предыдущих уроках. Сегодня мы будем эти действия совершенствовать, выполняя задания на пяти станциях.
	б) и.п. – о. стойка, пальцы в замок. 1-3 – наклон вперед прогнувшись; 4 – и.п.	1'30"	Смотреть вверх.
	в) и.п. – о. стойка, руки вверх пальцы в замок. 1-3 – наклон вправо; 4 – и.п.;	2 р	Ладони развернуть наружу спина прямая.
	г) и.п. – о. стойка.	2 р	Глубже наклон. Пятки от пола не отрывать.

<p>1-2 – присед; 3-4 – и.п. 3. Ходьба в колонне по одному, разновидности ходьбы: - ходьба; - ходьба на носках, руки вверх; - ходьба на пятках, руки за голову; - ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс; - ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс. 4. Бег с заданиями: - бег с изменением направления; - бег с ускорением; - бег с перестроением в колонну по 2 дроблением и сведением; - приставным шагом правым боком; - приставным шагом левым боком; - бег спиной вперед. 5. Ходьба в колонне по 2, выдача мячей. 6. Упражнения с мячом в движении: а) ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении; б) ведение мяча с противодействием защитника: первый в колонне, разворачиваясь к сзади стоящему лицом, имитирует защиту, отходя спиной вперед; второй выполняет введение мяча вперед, делая рывки вправо-влево. 7. Уборка мячей. 8. Ходьба с перестроением в колонну по одному.</p>	<p>2 р 1'30" 3' 1' 4' 30" 30"</p>	<p>«Направо!» «В обход налево шагом марш!» 3-4 шага вдох, 3-4 шага выдох. «Ладони внутрь, руки прямые» «Прогнуться, голову не опускать» «Спину держать прямо, голову не опускать» Темп медленный. «Противоходом налево (направо) марш!» По диагонали, выполнить по сигналу «Через центр в колонну по одному марш! Налево, направо в колонну по одному марш! Через центр в колонну по два марш!» «Через центр в колонну по 2 приставными шагами марш!» Передвигаться в защитной стойке. Смотреть назад через левое плечо. «Первая колонна, взять мячи» После ловли ударить мячом об пол и выполнить передачу Мяч не выбивать «Положить мячи» «В колонну по одному шагом марш!»</p>
---	--	---

II.	Основная часть – 27 мин		
	<p>9. Построение в шеренгу. 10. П/игра «Волк во рву». Два игрока – волки - находятся на средней линии площадки. Остальные игроки – ягнята. Задача волков: перемещаясь по средней линии в стойке баскетболиста вправо – влево, задеть руками пробегающих игроков. Ягнята должны пробежать через среднюю линию на противоположную сторону площадки. 11. Построение в шеренгу. 12. Выполнение заданий методом круговой тренировки: Станция 1: Упражнения с набивным мячом. а) ловля и передача набивного мяча стоя: - двумя руками от груди; - двумя руками из-за головы; - одной рукой от плеча поочерёдно правой (левой). б) те же передачи сидя. Станция 2: Бросок мяча одной рукой в прыжке. а) бросок мяча одной рукой в прыжке: в колонне по одному выполнить бросок мяча в щит, следующий игрок выполняет подбор мяча и бросок; б) игрок 2, передав мяч двумя руками от груди игроку 1, стоящему с правой стороны от щита, начинает движение к кольцу, получает обратную передачу и выполняет в прыжке бросок мяча одной</p>	<p>1' 3'30"</p>	<p>«Направляющий на месте! Класс, стой, раз-два! Налево!» Уход от водящих обманными движениями, выпадами право, влево. Определить победителей.</p> <p>«В шеренгу становись!» Время выполнения заданий на станции — 4 мин, время перехода между станциями — 20-30 сек Добиваться увеличения скорости, выполняя передачи за счёт энергичного движения кистями и сокращения времени на замахах.</p> <p>См. Приложение 2</p>

	<p>рукой в корзину, подбирает мяч и передает игроку 3. После выполнения броска всеми игроками колонны игрок 1 меняется местами с игроком 2.</p> <p>Станция 3: Передачи мяча со сменой мест.</p> <p>1) три (четыре) игрока поочередно передают свои мячи четвертому (пятому) игроку, получая от него обратные передачи. Меняться местом с ведущим поочередно.</p> <p>2) в четверках передачи двух мячей со сменой мест после выполнения передачи.</p> <p>3) передача в четверках трёх мячей.</p> <p>Станция 4: Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса.</p> <p>1) упражнения с гантелями: - и.п. – узкая стойка, гантели внизу. Сгибание – разгибание рук. - и.п. – узкая стойка, гантели вверху. Сгибание - разгибание рук.</p> <p>2) и.п. – сед согнув ноги, держась носками за рейку г. стенки, руки на плечи скрестно. Опускание – поднятие туловища.</p> <p>Станция 5: Тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол на одно кольцо при взаимодействии игроков 2*2, 2*3.</p>		
III.	Заключительная часть – 5 мин		
	13. Построение в круг. 14. Построение в шеренгу.		«Встаньте в круг в центре зала»

	<p>15. Рефлексия, самооценка. 16. Подведение итогов урока. 17. Домашнее задание: а) упр. для мышц брюшного пресса: поднятие, опускание туловища в и.п. лежа на спине - м. – 3-4 х 20 р.; д – 2-3х20 р. б) м.: сгибание – разгибание рук в упоре лежа – 3-4х15 р.; д.: сгибание – разгибание рук в упоре стоя на коленях – 3-4х10 р. 18. Уход из зала.</p>	<p>«В шеренгу становись!» «Какие впечатления от урока? Какие задания вызвали затруднения, а какие были доступны? Оцените свою работу на уроке: удовлетворены – руки вверх, удовлетворены не полностью – одна рука вверх, не удовлетворены – руки вниз. Дать качественную характеристику работы класса. Выставить оценки за урок. Руки произвольно. Туловище держать прямо, не прогибаться, сильнее сгибать руки. «Класс, смирно! Урок окончен, до свидания! Направо! К выходу из зала шагом марш!»</p>
--	--	---

Приложение 2

Карточка задания для круговой тренировки

Станция 1.

Упражнения с набивным мячом

- а) ловля и передача набивного мяча стоя:
- двумя руками от груди: м. - 12 р., д. - 8 р;
 - двумя руками из-за головы: м. - 12 р., д. - 8 р;
 - одной рукой от плеча поочередно правой, левой: м. - по 8 р.: д. - по 6 р.
- б) те же передачи сидя.

Станция 2.

Бросок мяча одной рукой в прыжке

- а) бросок мяча одной рукой в прыжке: в колонне по одному выполнить бросок мяча в щит; следующий игрок выполняет подбор мяча и бросок (рис. 1): по 5 р.
- б) игрок 2, передав мяч двумя руками от груди игроку 1, стоящему с правой стороны от щита, начинает движение к кольцу, получает обратную передачу и выполняет в прыжке бросок мяча одной рукой в корзину, подбирает мяч и передает игроку 3. После выполнения броска всеми игроками колонны игрок 1 меняется местами с игроком 2 (рис. 2): по 5 р.

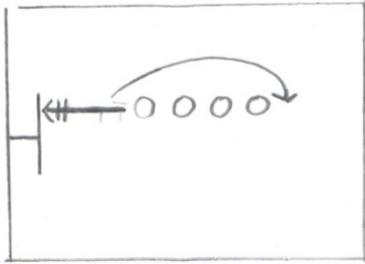


Рис. 1

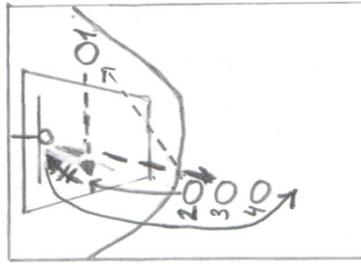


Рис. 2

Станция 3

Передачи мяча со сменой мест

1) три (четыре) игрока поочередно передают свои мячи четвёртому (пятому) игроку, получая от него обратные передачи. Меняться местом с ведущим поочередно (рис 3): выполнять, пока каждый не побывает на месте ведущего.

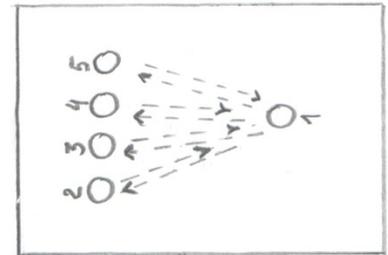


Рис. 3

2) в четвёрках передачи двух мячей со сменой мест после выполнения передачи (рис.4):

20 передач

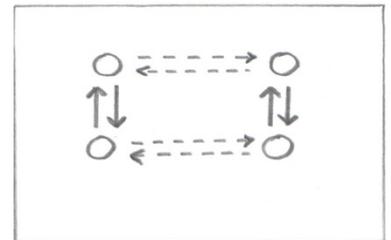


Рис. 4

3) передача в четверках трёх мячей (рис.5):

20 передач

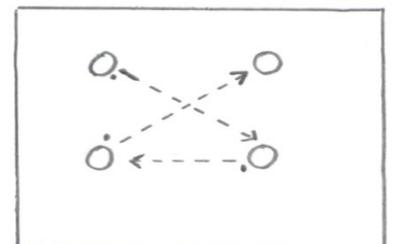


Рис. 5

Станция 4

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса

1) упражнения с гантелями:

- и.п. – узкая стойка, гантели внизу. Сгибание - разгибание рук: д. – 3х6 р.; м. – 3х10 р.

- и.п. – узкая стойка, гантели вверху. Сгибание - разгибание рук: д. – 3х6 р.; м. – 3х10 р.

2) и.п. – сед согнув ноги, держась носками за рейку г/стенки, руки за голову (на плечи скрестно). Опускание – поднимание туловища: м.- 2х20 р.; д.-2х15 р.

Станция 5

Тактические действия в защите и нападении

Игра в баскетбол на одно кольцо при взаимодействии игроков 2х2, 2х3.

План конспект учебно-тренировочного занятия в секции баскетбола для детей начальной группы подготовки

Цель: Повышение уровня общей физической подготовки.

Задачи:

Образовательные: Формировать двигательные навыки в ходьбе, беге, прыжках. Совершенствовать технику ведения мяча.

Оздоровительные: Развивать физические качества (скорость, выносливость, ловкость.)

Воспитательные: Воспитывать силу воли, честность, коллективизм.

Содержание материала	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
<p>Вводная часть. Построение, расчёт по порядку, рапорт, сообщение задач занятия.</p> <p>Ходьба с заданием: - на носках, руки вверх, резко опускаем и поднимаем кисти рук вверх. - на пятках, руки за спиной. - на внешней и внутренней стороне стопы, руки в стороны, сжимаем и разжимаем кисти рук. - перекатом с пятки на носок, выполняем круговые вращения кистями.</p> <p>Медленный бег. Ходьба, бег с заданием по прямой - бег с высоким подниманием бедра. - бег с захлестом голени назад. - бег широким шагом. - прыжки на правой и левой ноге. - подскоки. - ускорения.</p> <p>О.Р.У.</p> <p>Основная часть. 1. Бег с ведением по площадке с изменением скорости и направления. 2. Ведение мяча из разных положений старта: - стоя, - стоя на коленях, - сидя,</p>	<p>15 мин. 1 мин. 30 сек</p> <p>1 мин. 30 сек</p> <p>2 мин. 5 мин.</p> <p>5 мин. 65 мин. 1 мин. 30 сек. 8 мин.</p> <p>3мин.</p>	<p>Проверка присутствующих.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге выполнять в длину, подскоки – в высоту.</p> <p>10 упражнений на разогревание всех групп мышц.</p> <p>Контроль мяча во время ведения.</p> <p>С мячом в руках можно выполнять только 2 шага.</p> <p>За одну минуту выполнить 100-150 прыжков. Кто</p>

<p>-лёжа на спине, -из упора лёжа. 3. Игра «Салочки» в парах (с ведением). У каждого игрока мяч. Нужно постараться осалить партнёра мячом. 4. Прыжки по «кресту» вперёд, назад, влево, вправо. 5. Прыжки вверх толчком двух ног. 6. Выполнение максимального количества передач в стену за 2 мин. 7. Челночный бег 4х10 м. - вдвоём. - втроём. - вчетвером. - впятером. 8. Эстафета. - бег с набивным мячом (3 кг.) в руках. - бег спиной вперёд. - ведение мяча. - прыжки с баскетбольным мячом, зажатым между ног. - движение в парах приставными шагами, мяч между спинами игроков. - бег с прыжками через дуги. 9. Игра «Вызов номеров». 10. Игра в баскетбол 5х5. Заключительная часть. Команды выполняют штрафные броски. Кто быстрее сделает 30 попаданий? Уборка инвентаря. Подведение итогов тренировки.</p>	<p>30сек. 1 мин. 2 мин. 6 мин. 18 мин. 5 мин. 20 мин. 10 мин.</p>	<p>больше? Расстояние 8 метров. Кто больше? Держаться за руки. Учитывать скорость и чёткость выполнения заданий. Задания в игре: бег, прыжки, приседания, подскоки. Замена игроков в ходе игры. Проигравшая команда выполняет отжимания от пола. Домашнее задание: прыжки через скакалку, отжимания от пола.</p>
--	---	---

Приложение 4

План-конспект учебно-тренировочного занятия в секции баскетбола для детей начальной группы подготовки

Цель: Обучение технике игры в нападении.

Задачи:

Образовательные: учить обманным движениям (финт). Совершенствовать ведение мяча.

Оздоровительные: Развивать физические качества (ловкость, выносливость).

Воспитательные: Самоконтроль, честность, дружеское отношение друг к другу.

Содержание материала	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
<p>Вводная часть. Построение, расчёт по порядку, рапорт, сообщение задач занятия.</p> <p>Ходьба. Бег с прыжками у кольца с двух широких шагов. По сигналу: -приставными шагами правым и левым боком в основной стойке баскетболиста. - движение спиной вперёд. О.Р.У. в ходьбе: - рывки руками на каждый шаг. - круговые вращения руками вперёд, назад. - повороты туловища. - махи ногами вперёд на каждый шаг. - наклоны вперёд на каждый шаг. - ходьба в низком приседе. - прыжки в низком приседе. Свободная игра в баскетбол. 5x5.</p> <p>Основная часть. Объяснение материала, Изучение финтов (обманных движений перед передачей и ведением). Работа в тройках. Передачи баскетбольного мяча с сопротивлением, при численном превосходстве нападающих (2x1). Тоже упражнение, но игроки после финта выполняют ведение, а затем передачу. Передачи в колоннах. Мяч у колонны А игрок из команды Б, бежит к игроку команды А и мешает ему выполнять ведение, игрок А выполняет финт, ведёт мяч к команде Б, за 3-4 метра делает передачу и затем мешает выполнить ведение игроку команды Б. Эстафета: - ведение мяча с разной высотой отскока без зрительного контроля.</p>	<p>17 мин. 1 мин. 30 сек. 30 сек. 4 мин. 6 мин 5 мин. 60 мин. 5 мин 5 мин. 5 мин. 7 мин. 18 мин.</p>	<p>Проверка присутствующих.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Финты перед передачей или ведением мяча: чтобы скрыть от противника передачу, игрок с мячом в руках должен выполнить руками ряд движений с большой амплитудой. Например: поднять мяч высоко над головой выполнить полный круг руками вправо, затем влево, резко опустить мяч и выполнить передачу или ведение мяча. Также перед передачей можно использовать ложные замахи, перед ведением - ложные выпады. Учитывать скорость, технику выполнения</p>

<ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча «змейкой», бросок в кольцо. - ведение мяча с поворотом, бросок в кольцо. - ведение в низком приседе. - ведение двух мячей двумя руками. - ведение при движении спиной вперед. - ведение, передача капитану (который стоит сбоку в двух метрах от трёх секундной зоны), рывок под кольцо, получить мяч от капитана и сделать бросок в кольцо. <p>Баскетбол 5х5.</p> <p>Заключительная часть. Броски в кольцо со средней дистанции с семи точек. Уборка инвентаря. Подведение итогов тренировки.</p>	<p>20 мин.</p> <p>13 мин.</p>	<p>ведения, точность бросков, удержание и контроль мяча при поворотах. Удержание и контроль мяча при выполнении финтов. 10 попаданий с каждой точки.</p>
--	--------------------------------------	---

Баскетбол в школе как универсальное средство физического развития обучающихся : из опыта работы Евгения Романовича Каменского, учителя физической культуры МБОУ СОО «Школа № 15» пос. Биракан. – Биробиджан : ОГАОУ ДПО «ИПКПР», 2020. – 21 с.

Сверстано и отпечатано в РИО ОГАОУ ДПО «ИПКПР»
г. Биробиджан, ул. Пионерская, 53.