

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Запрудновская средняя школа»  
Кстовского района Нижегородской области**

# **Методическая разработка урока по баскетболу**

Учителя Евгения Евгеньевича Никитина

---

**Тема:  
«Ведение мяча с изменением  
направления движения и скорости».**

Комплексная программа по физической культуре  
1-11 классов В. И. Лях 2011 г

2018г.

# Оглавление

## Оглавление

Оглавление.....	1
Пояснительная записка.....	2
Конспект урока.....	4
Подготовительная часть .....	4
Основная часть .....	13
Заключительная часть.....	23
Список литературы .....	28

## Пояснительная записка

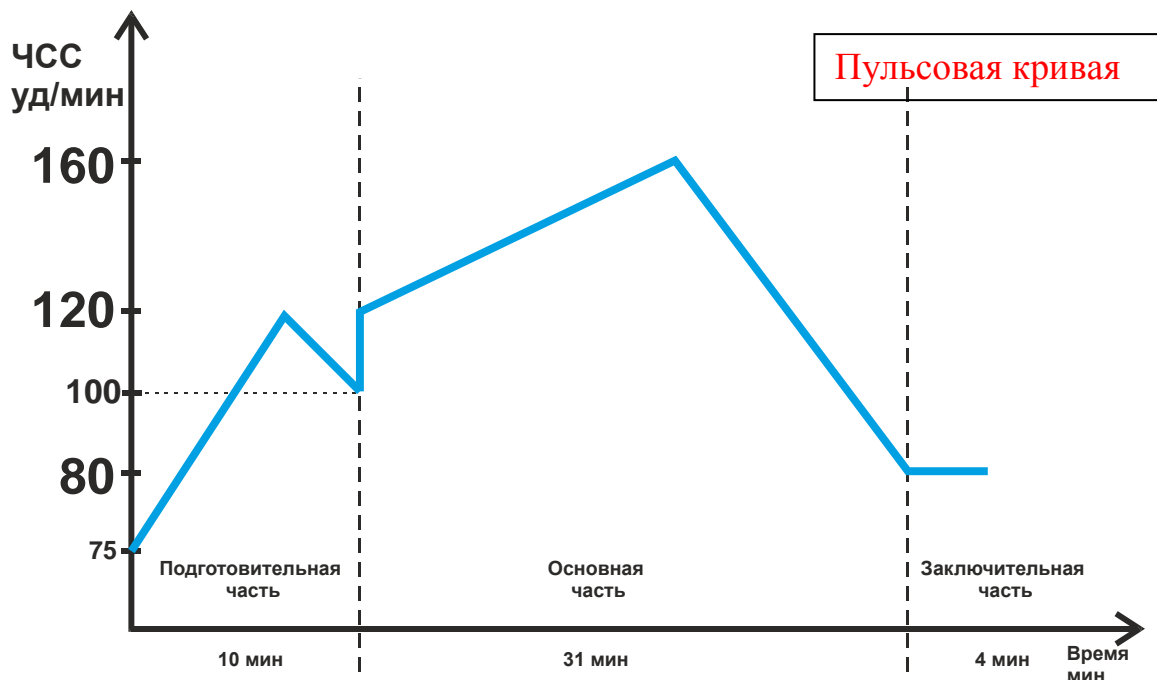
На уроках баскетбола применяю упражнения на технику выполнения, технических приемов игры – ведение, передачи, броски мяча – в таких упражнениях, которые способствуют развитию основных и специальных физических качеств: скоростно-силовых, быстроты реакции, координационных способностей, силы, выносливости и ловкости. Для этого включаю в урок много подвижных игр и различных игровых заданий.

А также на каждом уроке стараюсь совершенствовать в комплексе, такие приемы в баскетболе, как ведение мяча, ловля и передачи, броски, тактику защиты и нападения, вырывание и выбивание мяча, различные игровые приемы и взаимодействия с партнером. Эстафеты, игра в баскетбол и подводные игры к игре в баскетбол, различные ускорения и работа в козырьках без зрительного контроля, работу по станциям, круговую тренировку; подвижные игры, в которых встречается ведение, ловля и передача мяча, броски мяча. Это такие игры как: «Волк во- рву», «Гуси - Лебеди», «Чай, чай - выручай», «Салки - догонялки», «Пятнашки» и многие другие, в которых все действия выполняются с мячами. Много применяю заданий на тактику ведения игры в игровых взаимодействиях 1×1, 2×2, 3×3, 2×1, 3×2 и т.д.

Урок строится в соответствии физиологической кривой нагрузки. Пик нагрузки на учеников приходится на середину урока, чтобы достичь этого пика и сохранить высокую плотность урока, в середине урока стараюсь подбирать самые интересные упражнения и задания, делаю быструю смену этих заданий, чтобы сохранить интенсивность и плотность урока, чтобы не пропал азарт, и интерес у ребят к уроку. В середину урока включаю, работу по станциям, двухстороннюю игру в баскетбол. Нагрузку у ребят проверяю по пульсу (чел). В подготовительной части она достигает до 120 ударов, в середине урока 160 ударов в мин. и к концу урока снижается до исходных данных 80 ударов в мин.

Пульс к концу урока должен быть в норме, для того, чтобы ребята могли спокойно заниматься на следующем уроке.

Применяю комплексную подготовку на уроках баскетбола, потому что она нравится ребятам. Они занимаются на уроках баскетбола с большим интересом и желанием, а раз есть интерес к уроку, то при этом сохраняется высокая общая и моторная плотность урока, и эффективнее решаются поставленные задачи урока, растет результат. Показателем хорошего результата является то, что ребята лучше выполняют технические приемы баскетбола. Ребята лучше ведут мяч левой рукой; выполняют бросок левой рукой в кольцо, с левой стороны от щита, и особенно хорошо то, что не только мальчики хорошо владеют таким техническим приемом как ведение мяча на скорость и бросок мяча в кольцо, но и девочки.



Подвижные игры и игровые задания в уроке стараюсь сменить на пике «интереса», тем самым сохранить высокую плотность урока. Исключить из урока лишние перестроения. Стараюсь, чтобы от начала и до конца урока каждый ученик, как можно дольше работал индивидуально с мячом, чтобы повысить нагрузку. Несмотря на то, что на уроке прослеживается смена многих подвижных игр и игровых заданий, обучающиеся всего лишь один раз берут и кладут баскетбольные мячи для выполнения игровых заданий, за счет чего повышается моторная плотность урока. Урок построен так, чтобы все упражнения и задания в нем выполнялись от простых к сложным, от малого к большому, имели преемственность и последовательность.

Урок, как правило, начинаю с построения класса (с баскетбольными мячами в случае использования их в подготовительной части), сообщаю тему урока, план урока. Например, «Сегодня на уроке работа по станциям, эстафета, работа в тройках, четверках, игра в баскетбол и т.д.»

При объяснении ребятам задач урока стараюсь максимально их конкретизировать - например: «учиться плавному движению руки при ведении мяча»

В обязательном порядке демонстрирую все изучаемые приёмы игры, а также задания и упражнения, в собственном исполнении. Строя свой урок в зависимости от поставленных задач, учитываю сложность и величину нагрузки каждого упражнения.

Принимая во внимание тот факт, что на уроках баскетбола ученики часто получают травмы пальцев рук и голеностопного сустава, уделяю большое внимание разминке вообще, и в частности, названным частям тела и конечностей.

## Конспект урока

Тема урока: ведение мяча с изменением направления движения и скорости.

Тип урока – закрепление.

Цель урока: Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления движения и скорости, ловлю и передачу мяча различными способами.

Задачи урока:

- I.** Продолжать учить ведению мяча с изменением направления движения и скорости.
- II.** Учить правильно накладывать кисть руки на мяч во время ведения мяча на месте и в движении, сохраняя при этом плавное движение руки.
- III.** Продолжать учить ловле и передаче мяча различными способами.
- IV.** Развивать быстроту реакции, координацию движений при помощи различных игровых упражнений.
- V.** Формировать чувство товарищества, коллективизма и взаимовыручки в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх, в учебной 2-х сторонней игре в баскетбол.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: свисток, набивные мячи, 15 баскетбольных мячей, кубики, кегли (8 шт.).


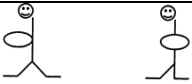
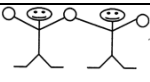

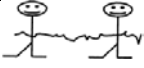
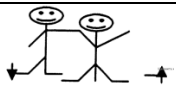
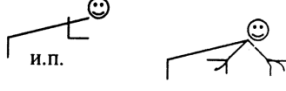
Средства обучения и воспитания	Дозировка	Методические приёмы организации, обучения и воспитания
--------------------------------	-----------	--

### Подготовительная часть

10 мин





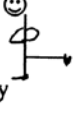
Класс построен в одну шеренгу с интервалом в 2-а шага, в 1,5м от стены, так как стена пригодиться для выполнения следующих далее упражнений.		
<b>Контроль ЧСС</b>		
Частота сердечных сокращений в начале урока составила 75 ударов в минуту		
<b>Комплекс специальных упражнений с баскетбольными мячами в ходьбе</b>		
1). Ходьба на носочках с ведением мяча правой рукой	20 сек	После команды класс « Равняйся! Смирно!» «В обход налево, шагом марш» даю команду «На носочки, ведение правой рукой начинай!». По свистку класс прекращает ведение и удерживает мячи на уровне пояса.
2). Ходьба на	20 сек	Следующая команда «На пяточки, ведение

пятках с ведением мяча левой рукой		левой рукой начинай!». Завершение задания по свистку - как и предыдущее и последующее. В первых двух упражнениях обращаю внимание на касание мяча пальцами кисти руки и на работу предплечья – в высшей точке подъёма мяча локоть должен находиться ниже кисти и первым начинать движение вниз, при посыле мяча в пол.
3). Ходьба на внешних сводах стоп с ведением и переводом мяча с руки на руку	20 сек	Начало выполнения по команде «На внешнюю сторону ступни, ведение с переводом (левая, правая) начинай!». Перевод мяча выполняется после двух толчков.
4). Ведение мяча в шаге с переводом	20 сек	Перевод мяча выполняем на каждый шаг.
5). Высокое и низкое ведение мяча в ходьбе, поочередно правой и левой рукой	20 сек	Начало выполнения по команде «Высокое ведение в обычном шаге правой (левой) начинай!», далее «Больше подгибаем колени, переходим к низкому ведению!» Обращаю внимание на правильное положение туловища, как при низком, так и при высоком ведении мяча. Поза игрока, ведущего мяч должно позволять ему свободно обзирать площадку, поэтому туловище должно находиться почти в вертикальном положении.
6). Ведение мяча приставными шагами	20 сек	Задание выполняется самостоятельно только по одной стороне зала по команде «Ведение по правой (левой) стороне зала приставными шагами (обратно без задания) начинай!». Здесь, обращаю особое внимание на работу кисти и предплечья – кисть накладывается на мяч сбоку, а движения предплечья являются почти круговыми, при этом локоть по-прежнему движется вверх, вниз обгоняя кисть.
<b>Специальное беговое упражнение с ведением и передачей</b>		
1). Ведение мяча в беге с последующей передачей мяча в стену и	20 сек	При выполнении задания учащиеся движутся противходом в колонну по одному на расстоянии двух метров по длине спортзала. После ловли мяча и в начале движения в обратную сторону ведущая рука меняется.

ловлей.		Передача мяча может выполняться на выбор - от груди или от плеча, но желательно в движении, т.е. с ловлей на один шаг и передачей в начале следующего.
<b>Комплекс упражнений для крупных мышечных групп</b>		
Перед начало выполнения данного комплекса упражнений даю команду: «Класс, налево - мячи положить на пол и сделать три шага назад для выполнения разминки без мячей».		
1). И.п.-стойка ноги врозь, руки вперед а). Сжимаем кисти пальцы рук в кулак б). и.п. -	6-8 раз	
2). И.п. - стойка ноги врозь, руки в замок, круговые движения кистями рук	6-8 раз	
3). И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки в стороны вверх, взявшись за руки (кисти рук в замок) всем классом. а). Пожать кисти рук партнерам	6-8 раз	
4). И.п. - то же. широкая стойка ноги врозь, руки в стороны вверх, взявшись за руки. а). Руки опускаем вниз, пальцы разгибаем б). Руки поднимаем вверх, пальцы сгибаем	6-8 раз	
5). И.п. - то же, что в упражнении №3 а). Соединенными руками в замок сделать «волну»	6-8 раз	
6). И.п. - то же, что в упражнении №4,5 а). Одни стараются опустить руки вниз, другие поднять	10 сек	
7). И.п. - весь класс принимает положение упора лежа а). Упор, лежа на пальцах	6-8 раз	



б). и.п.		
8). После команды: «Класс кругом»- принимают и. п. на пальцах. а). Оттолкнуться от стены сделать хлопок б). и.п.	6-8 раз	
9). И.п, - упор, стоя у стены на пальцах отжимание а). 5 раз на 5-и пальцах б). 4 раза на 4-х пальцах в). 3 раза на 3-х пальцах г). 2 раза на 2-х пальцах	9 раз всего	Упражнение выполняется в последовательности от «а.» до «г.» и затем в обратном порядке 
10). И.п, - упор, лёжа на пальцах отжимание - смотреть предыдущее упражнение 9.	9 раз всего	После отжиманий от стены, даю команду «Кругом!», класс приступает к выполнению отжиманий от пола. 
<b>Комплекс упражнений для голеностопного сустава</b>		
После комплекса упражнения направленных на разминку, мышечных групп (рук и плечевого пояса) начинаю разминать ноги, опуская при этом упражнения общего воздействия, которое активизируют деятельность, всех органов и систем организма (приседания, наклоны, выпады). Провожу далее прямо с баскетбольными мячами, чтобы сохранить общую и моторную плотность урока, то есть в комплексе общеразвивающего упражнения плюс специальные упражнения на тактику (смотри дальше).		
1). И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе а). подняться на носочки б). и.п.	6-8 раз	
2). И.п. - стойка ноги врозь на носках, руки на пояс а). оттолкнуться, выпрыгнуть вверх. б). мягко приземлиться на всю стопу.	6-8 раз	
3). И.п. - стоя на одной, другая впереди, сгибая и разгибая стопы, круговые движения стопой наружу и внутрь.	4-6 раз	









4). Подскоки поочередно на правой и левой ноге, другая нога вперед, назад, в сторону.	6-8 раз	 назад  в сторону  вперед
5). Подскоки в положении выпада вперед, в сторону; а). то же со сменой положения ног после трех подскоков; б). то же со сменой положения ног при каждом подскоке	9-12 раз	 вперед  в сторону
б). Станцевать «Ламбаду»		Выполнить круговые движения ногами, взятые из движений танца – «Ламбада».




### Комплекс упражнений с баскетбольными мячами.




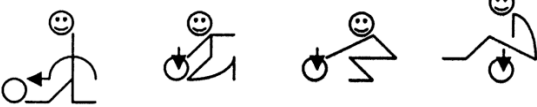
После комплекса упражнений для ног, класс по команде делает три шага вперед к своим мячам. Мячи берут, в руки, поворачиваются направо и идут в колонну по одному, к самой длинной стороне спортзала для выполнения комплекса упражнений с баскетбольными мячами, размыкаясь на ходу на два шага. При этом, чтобы сохранить плотность, первое упражнение комплекса выполняется прямо во время движения.


1). Перебрасывание баскетбольного мяча с одной руки на другую вверх.	До команды: «Направляющий на месте!»	  Мяч баскетбольный Перебрасывание баскетбольного мяча с руки на руку, можно заменить другим упражнением: н-р. ведением мяча.
<p>Подается команда: «Направляющий, на месте!» Направляющий по этой команде выполняет шаг на месте, все последующие подходят на необходимую, указанную, им дистанцию и совершают действие на месте. Команда: «Класс! Стой!», команда: «Направо - во!».</p> <p>У одного ученика на протяжении всего урока проверяю пульс. Класс в это время начинает выполнять комплекс упражнений с баскетбольным мячом общего воздействия, которые активизируют деятельность, всех органов и систем организма (наклоны, выпады, приседания) и заодно при помощи мяча тренирую технические приемы.</p>		
2). Вращение мяча на пальцах, правой и	По две попытки на	Вращать мяч на указательном или среднем пальце левой и правой

левой кисти.	каждой руке	 <p>кисти.</p>
3). Перебрасывая мяч с кисти правой руки на кисть левой и обратно.	3-4 раза	Упражнение выполняется с постепенным подниманием и опусканием прямых рук и изменением ритма - вначале медленно, а затем увеличиваются скорость и расстояние, которое должен пролететь мяч. Когда упражнение начинает выполняться уверенно, нужно стараться не смотреть на мяч.
4). Поочередное вращение мяча вокруг пояса и вокруг головы	2-4 круга	С каждым кругом скорость увеличивается. Задание - произвести вращение с мячом снизу вверх и сверху вниз.  <p>головой      туловища      ног</p>
5). То же, что и 4, вокруг ног.		
6). Передача мяча с руки на руку восьмёркой, между ног на месте, (без отскока от пола).	2-4 круга	Передавать мяч с руки на руку, описывая восьмерку между ног. Изменять направление движения мяча, стараясь не смотреть на него. 
7). Перевод мяча с отскоком от пола из-за спины.	1-2 раза	И. п. то же, что и в предыдущем упражнении. Правой рукой бросить мяч со спины в поле между ног и поймать его при отскоке левой рукой перед собой. Вернуться в и.п. и повторить это же упражнение, начиная его с левой руки. Теперь, ловля мяча выполняется правой рукой.

8). Передача мяча с руки на руку восьмёркой, между ног, в ходьбе и беге.	1 круг	В ходьбе проносить мяч под выходящей вперед ногой. Почувствовав уверенность переходить на бег. Выполнять до середины зала и обратно
9). Смена рук при захвате мяча: и.п. - удерживать мяч между ног правой рукой спереди, а левой сзади, за ногами. а). быстрая смена рук	2-3 раза	Быстро менять положение рук, стараясь не дать мячу упасть на пол. Сначала делать паузу перед каждой попыткой. Постепенно сокращать эти паузы и стараться не смотреть на мяч. 
10). Передача мяча двумя руками с отскоком от пола под ногами, за спину и обратно: и.п. - ноги врозь, держать мяч двумя руками перед собой. а). перевод мяча двумя руками за спину б). передача мяча двумя руками из-за спины в). ловля мяча перед собой	2-3 раза	Направлять мяч в пол между ног так, чтобы он отскочил за спину, и ловить его двумя руками за спиной. Обратными движениями снова направлять мяч в пол так, чтобы он отскочил вперёд, и ловить его перед собой. 
11). Тоже, что и 10, но без отскока от пола.	2-3 раза	Перевод мяча выполнять без удара в пол, просто бросая мяч двумя руками между ног назад и ловя его двумя руками сзади, за спиной. Мяч при этом не должен касаться пола. 

<p>12). Ловля мяча за спиной падающего мяча: и.п. - мяч над головой а). перевести мяч за голову и отпустить б). ловля мяча</p>	<p>1-3 раза</p>	<p>При выполнении упражнения не наклоняться, а наоборот, подать таз вперед.</p> 
<p>13). Удерживание падающего мяча с отпусанием и хлопком в ладони: и.п. выпад правой (левой), удерживая мяч под бедром: а). отпустить мяч и выполнить хлопок перед ногой на выпаде. б). поймать падающий мяч</p>	<p>2-4 раза</p>	<p>Выполнять смену ног на выпад после двух хлопков. Это же упражнение можно выполнять, удерживая мяч сразу же за двумя ногами на уровне коленей. Постараться быстро хлопнуть ладонями впереди, перед коленями и успеть поймать мяч, пока он не упал на пол.</p>  <p>хлопок руками</p>
<p>14). Перевод мяча под ногами на выпад: с отскоком от пола, в прыжках со сменой ног. и.п. – левая на выпад мяч в правой руке. а). выполнить перевод на левую броском в пол под ногой на выпаде б). ловить левой рукой слева от левой ноги на выпаде в). смена ног прыжком г). выполнить обратный перевод, ловлю и смену ног.</p>	<p>2-4 раза</p>	<p>Стараться выполнять перевод в низкой стойке, глубже приседая при прыжках для смены ног. Постепенно переходить к большей степени слитности исполнения.</p> 

<p>15). . Перевод мяча с руки на руку восьмёркой, между ног на месте, с отскоком от пола.</p> <p>а). и.п. - ноги шире плеч и согнуты в коленях, левая рука за спиной, правой спереди удерживать мяч</p> <p>б). выполнять перевод с правой на левую и обратно под ногами меняя положение рук на каждый перевод, так чтобы траектория мяча описывала «∞».</p>	<p>1-3 раза</p>	<p>Следить за тем, чтобы при переводе колени были согнуты в стойке баскетболиста и ступни не отрывались от пола.</p> 
<p>16). Ведение мяча вокруг туловища, переводя мяч с правой руки на левую.</p>	<p>1-3 круга</p>	
<p>17). Ведение мяча за спиной переводя мяч с правой руки на левую.</p>	<p>1-3 раза</p>	<p>Выполнять шаги в правую сторону, переводя мяч с левой руки в правую сторону, и наоборот.</p> 
<p>18). Ведение мяча стоя на коленях, в приседе, сидя на полу.</p> <p>а). То же самое, только в обратную сторону, в обратном порядке, сначала левой, затем правой рукой.</p>	<p>1-2 раза</p>	

19). Подброс и ловля мяча с дополнительным заданием – сесть встать.	3-4 раза	Подбросить мяч вверх, при этом успеть сесть на пол и снова встать в исходное положение, мяч поймать. 
---	----------	--

### Контроль нагрузки по ЧСС

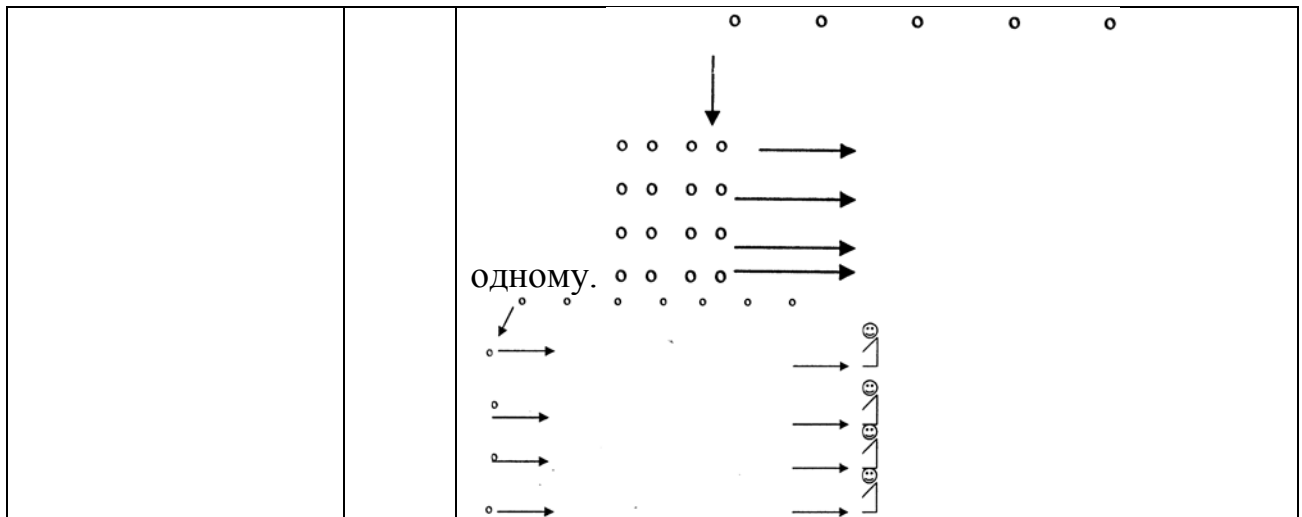
Проверяя чсс, у одного из учеников, в середине подготовительной части зафиксировал пульс 120 ударов в мин. Сейчас, пульс снизился до 100 ударов в мин. На этом подготовительная часть урока заканчивается, постепенно осуществляется переход к основной части урока, которая продолжается 25-35 мин.

## Основная часть

31 мин

<b>Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча</b>		
Оставаясь на своих местах, ученики выполняют упражнения для отработки техники ведения мяча. Упражнения выполняются без зрительного контроля.		
1). Ведение мяча правой и левой рукой.	3-4 раза	При ведении стараться смотреть вперед.
2). Ведение правой, левой рукой, без зрительного контроля.	3-4 раза	Во время ведения ладонь ведущей руки «ребром» поднести к глазам, чтобы не видеть мяч.
3). Ведение правой и левой рукой с закрытыми глазами,	3-4 раза	Стараться выполнить ведение без потери мяча. Здесь нужно соблюдать эффект прилипания мяча к ладони, при этом ведение должно быть низкое и частое.
4). То же самое, что и в задании 3, выполняя 3-4 шага вперед и возвращением в исходное место.	1 раз	Возвращаться спиной вперед

5). Ведение мяча в козырьках: надеть козырьки, пройти до противоположной стенки зала и возвратиться назад, козырьки снять.	1 раз	Козырьки использую для ведения без зрительного контроля. Ученики надевают козырьки, которые крепятся резинкой. Положение под глаза, вырезают из плоской бумаги.
<b>Игровые задания на технику владения мячом</b>		
<b>Задания на низкое ведение мяча на месте, без зрительного контроля и на скорость</b>		
1). Игровое задание, кто быстрее выполнит 15 ударов в пол.	15 ударов	По свистку весь класс начинает вести мяч на скорость, стараясь при этом смотреть вперед, выполнив задания, мяч быстро поднять вверх. С начало упражнение выполнить правой, затем левой рукой.
2). Ведение мяча на скорость с изменением направление движения.	1-2 раза	По свистку, кто быстрее доведет мяч до противоположной боковой линии спортзала правой рукой, обратно левой. По окончании ведения мяч в и.п. – поднять мяч вверх. Каждый ученик старается вернуться на свое место первым и поднять мяч вверх.
<b>Задание на ускорение в четверках через середину зала.</b>		
1). Выполнить ведение мяча с ускорением через середину зала в четвёрках.	1 раз	1). Класс поворачиваю направо, и даю команду «С ведением мяча через середину по 4 человека марш, интервал 2-а шага». Сравнявшись на лицевой линии зала, четверка по свистку делает ускорение до противоположной линии и возвращается в колонну по одному по боковой линии в исходное положение, продолжая при этом выполнять ведение мяча другой рукой. То же самое выполняет следующая четверка и так все остальные. Затем идет перестроение в колону по 4-е. а). По первому свистку 1 -ая четвёрка убегает, по второму свистку 2-ая четверка догоняет первую, по 3-му 3- я четверка старается догнать 2-ую и т.д. Назад, по боковой линии, возвращаются по



### Эстафеты

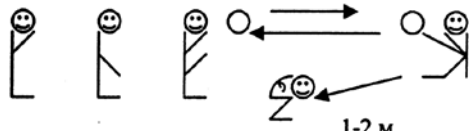
Подаю команду: первая четверка, мячи оставить, остальные положить на ходу мячи в гимнастическую стенку и вернуться в исходное положение в колонну по 4-е для проведения комбинированной эстафеты, освобожденные ребята в это время, напротив каждой колонны расставляют по две кегли, в одну линию на расстояние 10-15 метров. Направляющие, в колоннах берут кубики для первой эстафеты. Объясняю порядок проведения эстафеты.

#### Эстафета для капитанов

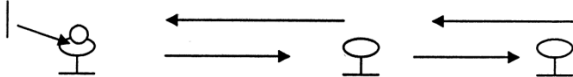
<p>Ведение правой рукой с выполнением заданий не ведущей левой.</p>	<p>1 раз</p>	<p>Первую эстафету, выполняют только капитаны., левой держать кубики, ведем до первой кегли, обводим ее дальней рукой, кеглю положить на пол и положить один кубик, ведем мяч дальше ко второй гантели, выполняем то же самое. Далее ведем мяч до лицевой линии у противоположной стены, затем мяч передаём в правую руку и ведем мяч обратно к кегли, делаем один круг вокруг ее, затем поднимаем ее, берем кубок, ведем к следующей, проделываем то же самое. Возвращаемся ко второму участнику, передаем мяч.</p> <p>1-ая эстафета</p>
---	--------------	---

#### Эстафета поймал - садись



Выполнение передачи мяча ведущему со сменой мест.	1 раз	<p>Эстафету начинают выполнять следующие за капитаном.</p> <p>Первый выходит вперёд и становится пасующим. Он передаёт мяч второму, передачей от груди, который ловит мяч и возвращают его обратно, затем садится. Потом, пасующий передает мяч в таком же порядке третьим и т.д. получив мяч от последнего, ведущий ведет мяч до противоположенной лицевой линии правой рукой, обратно левой.</p> 
---	-------	---


### Эстафета с ведением и броском мяча в кольцо

Выполнить ведение и бросок на два шага с добиванием до попадания.	1 раз	<p>Третью эстафету выполняют третьи номера в колоннах.</p> <p>Выполняют ведение одной рукой, и затем бросок на два шага, последовательно на три баскетбольных щита. Бросают мяч в корзину пока не попадут.</p> 
---	-------	---

### Игровые задания на тактику ведения игры

После подведения итогов эстафеты. Колонны распределить в квадраты под 4-мя разными щитами, для выполнения упражнений игрового характера 1x1; 2x2; 3x3; 2x1; 3x2

По команде все четыре команды идут к указанным местам занятий, я располагаюсь в центре между ними и показываю на пальцах: н-р 2-а против 1-го, или 2-е на 2-е.

1). Игра по типу «Собачки».	15-30 сек.	<p>Один водящий, остальные передают мяч между собой, водящий должен перехватить мяч.</p> 
2). Игра по типу «Собачки» с заранее обговоренным способом передачи мяча	15-30 сек	Передача, мяча усложняется передачей от пола.

3). Вариант игры «Собачки» с ограниченным числом игроков и водящих.	15-30 сек	Играют 2×2. Способ передачи мяча без отскока от пола.
4). Игра «Собачки» с ведением.	15-30 сек	Команды игроков те же, что в задании 3 (2×2). В игру добавляется возможность ведения мяча и передача мяча с отскоком от пола.
5). Игра на одно кольцо 2x2 или 2x1	15-30 сек	В игровом задании 2×1, игрок забросивший мяч начинает играть против двоих.
6). Игра 3x3 или 4x4 без заброса мяча в кольцо.	15-30 сек	Игроки 2-ой и 4-ой колонны кладут мячи в гимнастическую стенку. Игроки 2-ой колонны выполняют игровые задания с игроками 1-ой колонны, а игроки 4-ой с игроками 3-ей колонны. Игроки команды передают мяч между собой различными способами, стараясь как можно дольше владеть мячом, а игроки противоположенной команды мяч должны перехватить.
7). Игра 3x3 или 4x4 без заброса мяча в кольцо.	15-30 сек	Игроки команды передают мяч между собой различными способами, с подключением ведения, стараясь как можно дольше владеть мячом, а игроки противоположенной команды должны мяч перехватить.
8). Игра 3×3 на одно кольцо с заданием	15-30 сек	Одна тройка в нападении, вторая защищает свое кольцо, не давая попасть мячу в кольцо, затем меняются ролями.
9). Игра в мини-баскетбол между тройками или четвёрками до одного заброса.	15-30 сек	Засчитывать мячи брошенные на два шага.

### **Игра «Пятнашки с мячом».**

Оставляю один мяч на две образовавшиеся команды. Провожу подвижные игры, подводящие, к игре в баскетбол. Например, такие как «Мяч капитану», «Попади в цель» (с набивным мячом), игра «Поймай капитана» или «Пятнашки с мячом».

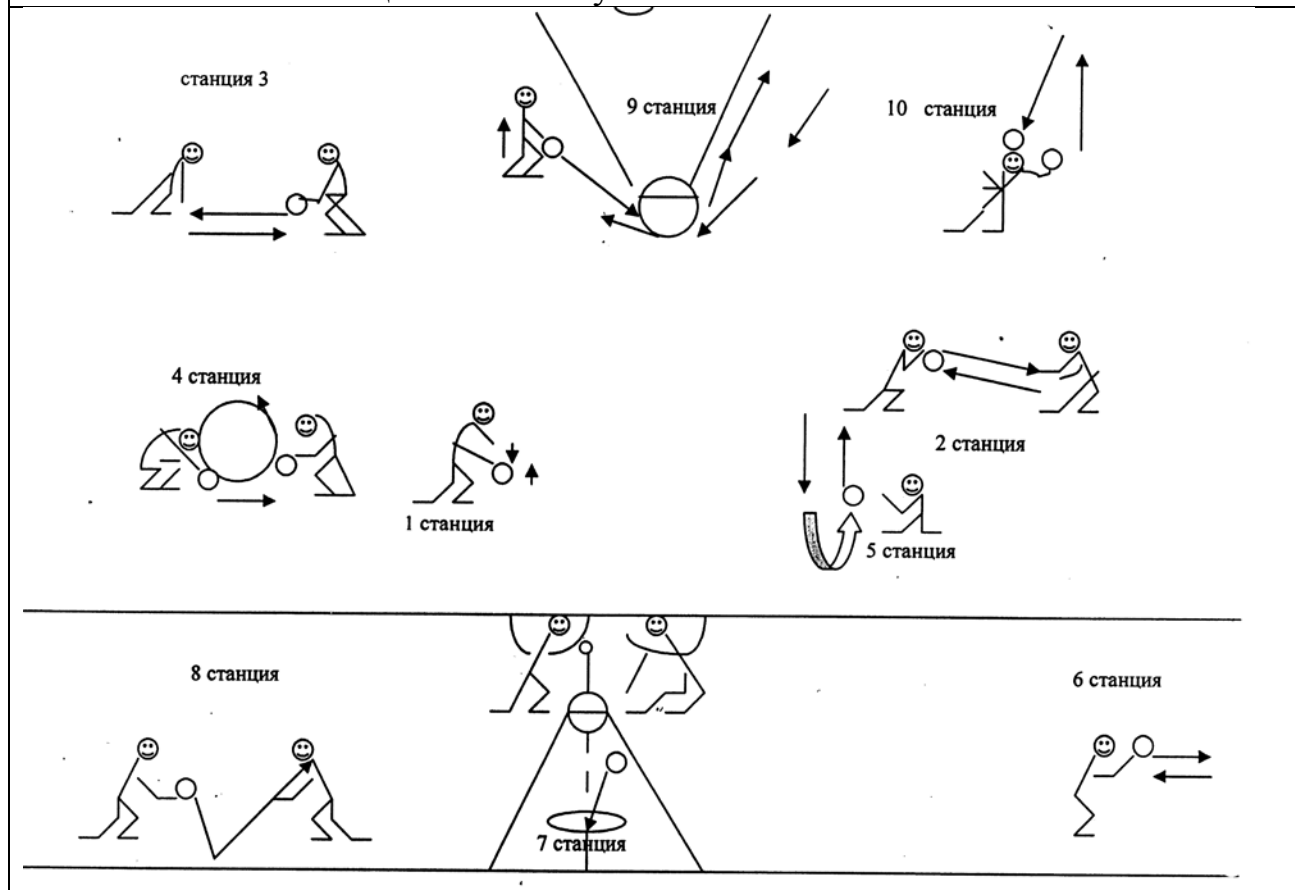
Игра двумя командами с передачей мяча – «Пятнашки с мячом».	30сек к-1 мин	Одна команда передает мяч между собой, стараясь запятнать игроков другой команды. Игрок с мячом может сделать не более двух шагов и запятнать противника, только касанием мяча (не бросая мяч), а остальные игроки, стараются ближе подбежать к игроку противника и получить мяч, чтобы запятнать игрока другой команды. Команда, до которой коснулись мячом, становится водящей. Затем игру усложняю. Обе команды передвигаются в приседе, но мяч, уже можно выпускать из рук (при касании соперника).
---	---------------------	--

### Игра в баскетбол

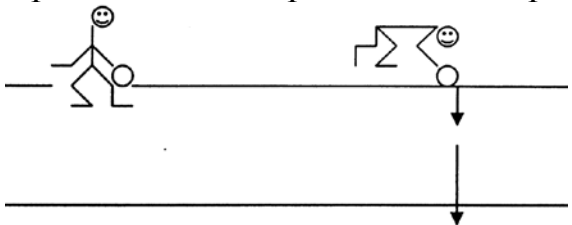

Двухсторонняя учебная игра баскетбол.	5 мин	По правилам мини баскетбола, с жестами судьи.
---------------------------------------	----------	---

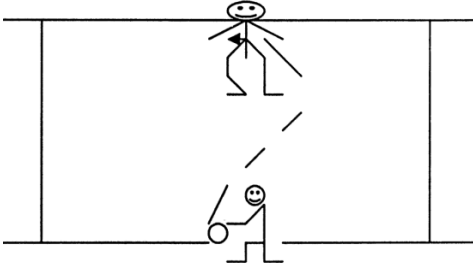
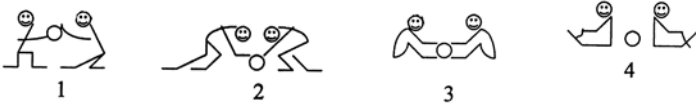
### Работа по станциям

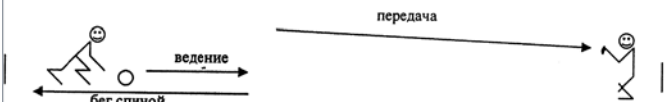
Весь класс по команде берёт мячи и встаёт по 2 человека для работы по станциям. Проходят каждую станцию по кругу (1-2 круга), передвигаются от станции к станции с ведением мяча бегом. Работают, на каждой станции, по 10-15 сек. Смена станций по свистку.



1 станция - низкое ведение мяча на скорость, на месте.	10-15 сек	Выполнять ведение поочередно левой и правой рукой.
2 станция - передача мяча и ловля от груди или плеча.	10-15 сек	Ловля и передачи мяча выполняются в парах.
3 станция - Передачи мяча по полу.	10-15 сек	Выполняется в парах. В стойке ноги врозь прокатываем друг другу мяч по полу.
4 станция - Ведение мяча с обводкой кругового препятствия.	10-15 сек	Ведение мяча вокруг центрального круга, начиная с разных сторон центральной, средней линии, стараться догнать друг друга.
5 станция - ведение мяча в челночном варианте.	10-15 сек	Выполнять поворот с переводом мяча
6 станция - передача мяча в стену.	10-15 сек	Выполняем передачу от груди в стену на расстоянии 3-х метров от стены.
7 станция - броски мяча на скорость в кольцо.	10-15 сек	Выполнять броски заранее обговоренным способом с установленных точек.
8 станция - Передачи мяча отскоком от стены.	10-15 сек	Двое передают мяч друг другу отскоком от стены поочередно, используя при этом передачу от груди или плеча. Или второй вариант передача мяча в движении в паре. Передача мяча выполняется до определенного ограничителя и обратно.
9 станция - Короткое ведение мяча под кольцом	10-15 сек	Ведение вокруг трапеции штрафного броска.

10 станция - Броск и мяча на дальность и силу отскока.	10- 15 сек	Броски мяча в стену от плеча на дальность и силу отскока от стены (стоять на расстоянии 5-10м).
<b>Контроль нагрузки по ЧСС</b>		
После работы по станциям проверяю чсс за 1 минуту, она составила 160 уд. в мин. физиологическая кривая нагрузки достигла в середине урока пика, за счет игры в баскетбол и работы по станциям.		
<b>Игры с ведением мяча</b>		
После работы по станциям провожу подвижные игры с ведением мяча (на изменения направления движения и скорости).		
«Салки с мячом»	30сек-1 мин	Водящий с мячом догоняет всех остальных, во время погони, теряющий мяч становится водящим. Напоминаю о технике безопасности.
Игра «Выручалки»	30сек-1 мин	Чтобы сохранить высокую работоспособность меняю сюжет в предыдущей игре и провожу следующую игру, которая называется «Выручалки». Кого догнали: руки в стороны, стоят на месте, остальные его выручают.
Игра «Волк во рву»	15-30 сек	Водящий в центре зала между двумя линиями средней и передней. По 1-у свистку девочки, а по 2-у мальчики стараются провести мяч через ров на другую сторону зала, а водящий коснуться до игрока рукой. Затем, водящий поворачивается лицом к той стене, куда перебежали игроки, после этого игра возобновляется. На третьей попытке игра осложняется работой в козырьках. 
<b>Игровые задания на ведение мяча</b>		
1). Догонялки в квадрате с ведением мяча.	15-30 сек	Догнать в своем квадрате свою пару, игроки выполняют ведение мяча, убегающий, укрывает свой мяч, догоняющий старается коснуться до мяча. 

2). Выбивание мяча	15-30 сек	В парах выбивание мяча друг у друга свободной рукой, (вести мяч дальней рукой от противника, а свободной стараться выбить мяч).
<b>Игровые задания на отработку технических приёмов игры в защите и нападении</b>		
1). «Обводка противника».	15-30 сек	<p>Защитник на середине квадрата без мяча, как бы в коридоре, старается не пропустить игрока нападающего с мячом, который старается различными обманными движениями прорваться на другую сторону и коснуться мячом до боковой линии (нападающий выполняет ведение). На выполнение дается 15-20 секунд, затем, меняются ролями. (Напоминаю, что весь класс распределен по два человека по всему залу в своих квадратах). Усложнение игры - то же самое выполнять в козырьках.</p> 
2). Борьба за мяч под баскетбольным щитом.	15-30 сек	<p>После этого, пары переходят под баскетбольные щиты, один защищает кольцо, другой старается с отскоком от щита забросить мяч в корзину, делая прорыв к щиту, через 15 секунд меняются ролями. 2.1 Затем, каждый старается, овладеет мячом, и забросить его в кольцо.</p>
<b>3). Игровые задания на овладение мячом: вырывание, борьба за мяч</b>		
		
3.1). Вырывание мяча на вытянутых руках	1-5 сек	Два игрока обхватывают мяч, руки вытянуты, по свистку должны вырвать мяч друг у друга.
3.2). Вырывание мяча лежащего на полу	1-5 сек	Игроки в положении стоя удерживают мяч руками. Мяч лежит на полу.

3.3). Вырывание мяча лежащего на полу в положение приседа	1-5 сек	То же, что и в 3.2, но в приседе
3.4). Вырывание мяч лежащего на полу в положении седа	1-5 сек	Сидя лицом друг к другу, ногами вперёд, стопами упереться друг другу, мяч между ног, руки на мяче.
3.5). Борьба за мяч лежащий за спинами игроков	1-5 сек	Сидя спиной друг к другу, мяч между спинами, руки себе на колени по свистку встать и отобрать мяч.
3.6). Рывок к мячу	1-5 сек	Мяч оставить на середине зала, самим отойти на боковые линии, по свистку, кто быстрее добежит и откатит мяч в сторону.
3.7). «Догони мяч»		Один игрок прокатывает мяч по полу, второй должен догнать мяч, не давая ему укатиться за противоположную боковую линию.
3.8). «Догони партнёра»	1-5 сек	<p>Два игрока стоят на противоположенных друг другу боковых линиях, у одного мяч, он выполняет ведение в быстром темпе до середины зала, делает передачу партнеру и возвращается спиной вперед на свое исходное место, второй поймав мяч, делает то же самое. Задача, догнать свою пару.</p> 

### Отработка техники ведения мяча с изменением направления и скорости

Класс садится с мячами на скамейки, в это время освобожденными расставляются кегли, набивные мячи по всему залу.

1). Ведения мяча вокруг расставленных предметов на технику исполнения	<b>20 сек</b>	Ведение против предполагаемого защитника
2). Ведения мяча вокруг расставленных предметов с ускорением.	<b>20 сек</b>	То же, что и задание 1, но по свистку - ускорение

3). Обводка в «круговую»	<b>20 сек</b>	Обводка предметов, выполняя полный круг вокруг каждого предмета
--------------------------	---------------	---



Задание: ведя мяч между кеглей, обводить каждую, то есть делать круг возле каждой.



### Диагностика, выявление ошибок

В ошибках было видно, что ученики ведут ближней рукой к предмету, нужно вести дальней рукой, не всегда правильно накладывают кисть руки на мяч при обводке. Показать, как правильно нужно обводить предметы, а затем еще раз попробовать, (30 сек). Как правильно накладывать кисть руки при изменении направления движения мяча и изменения скорости.

### Зачётное упражнение

Ведение и бросок на два шага.	2,5 сек	Ведение, два шага, бросок мяча в кольцо, с правой стороны от щита бросок выполняется правой рукой, с левой стороны от щита левой рукой. Все ученики по очереди делают бросок в кольцо после ведения и двух шагов несколько раз (1-2), смотрю, как они справляются с зачетным заданием, исправляю ошибки, говорю, что на зачете из 6 колец девочкам попасть на «5» отлично - 3 раза, «4» хорошо - 2 раза, «3» удовлетворительно - 1 раз. Мальчикам из 5 колец - на «5» отлично - 3 раза, «4» - хорошо 2 раза, «3» - 1 раз. Проверяю пульс 90 ударов в минуту.
-------------------------------	---------	--

#### Контроль нагрузки по ЧСС


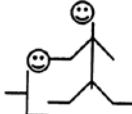


В конце основной части при проверке чсс – пульс составил 90 ударов в минуту


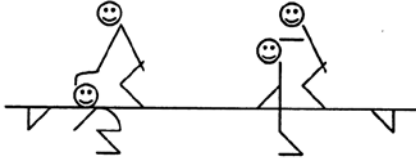
## Заключительная часть




4 мин



Класс перестраивается в две шеренги для проведения игры.



Игра «Воробьи и вороны»	15-30 сек	Все задания в игре выполняют с ведением мяча. Одна команда воробьи, другая вороны. По команде: «Воробьи» - убегают воробьи, ведя мяч до лицевой линии, а вороны стараются их догнать. Игра, повторяется несколько раз, называя поочередно, то одну, то другую команду. Побеждает, команда, в которой меньше всего пойманных игроков.
<b>Имитационные задание на технику ведение мяча</b>		
1). Имитация ведения мяча с партером.	15 сек	<p>Построение то же - в две шеренге. Одна шеренга находится в роле мячей, приняв положение упора присев. Другая, решает задачу, проблему - ей нужно подойти к первой шеренге, правильно встать к своим «мячам» и правильно наложить кисть руки при ведении мяча на месте.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
<p>Смотрю кто, как встал к своим «мячам» и как наложил кисть руки, комментируем выбранное положение, исправляем все вместе найденные ошибки. Правильное положение при ведении правой рукой. «Мяч» находится у носка правой ноги, под углом 50°. Рука накладывается перпендикулярно сверху, чуть справа стороны.</p>		
2). Перенос техники имитации на мяч	15 сек	<p>Теперь, шеренга, которая накладывала кисть руки, подходит к настоящим мячам и повторяет то же самое действие с мячами. Ведет мяч на месте.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
<p>При накладывании кисти руки на голову можно задавать вопросы: «Куда наложить кисть руки на верхнюю часть головы, то есть прямо, сзади на голову, с правого или левого бока или спереди головы?»</p>		

<p>3). Имитация ведения мяча на скамейках с партнёром – накладывание пальцев кисти на мяч.</p>	<p>15 сек</p>	<p>Ученики в шеренгах меняются ролями, местами. 2-а шеренга встает на скамейку, а первая в приседе около скамейки. Задаю вопрос: «Как нужно давить на голову: ладонью или пальцами»? Ученики, пробуя действия на голове партнера, отвечают: «Пальцами, а не ладонью».</p> 
<p>4). Имитация ведения мяча на скамейках с партнёром – толчок мяча</p>	<p>15 сек</p>	<p>Задаю, следующий вопрос: «Как нужно нажимать на голову, чтобы не повредить шею?», прошу показать. Ученики показывают плавные, не резкие, не хлопающие движения рукой. Ученики отвечают: «Что нужно толкать мяч плавно, не хлопая ладонью».</p>
<p>5). Имитация ведения мяча на скамейках с партнёром – высота отскока мяча</p>	<p>15 сек</p>	<p>Ученики, снова меняются местами, следующий вопрос: «На какое расстояние должен подсакивать мяч вверх при ведении мяча на месте, и как должна работать рука при ведении мяча, то есть насколько ее нужно разгибать вниз. Ученик, который становится в роли «мяча», подсакивает до положения пояса ученику, который находится на скамейке и снова приседает так, чтобы рука, которая толкает его голову полностью разгибалась и снова сгибалась до уровня пояса.</p> 
<p>6). Имитация ведения мяча-на месте</p>	<p>15 сек</p>	<p>Ребята подходят к мячам и пробуют вести мяч на месте, при этом следят, чтобы мяч толкали пальцами, а не ладонью, а рука полностью разгибалась в локтевом суставе, мяч подсакивает не выше пояса.</p>

7). Имитация ведения мяча – на месте, в шаге и бегом	15 сек	<p>Вопрос: «Показать, как нужно накладывать кисть руки на мяч во время движения?» Ученики подходят и накладывают кисть руки на голову, слегка сзади от центра, потому что, чем выше скорость, тем дальше рука становится от центра мяча.</p>  <p style="text-align: center;">↓ ↑                      ↙ ↘</p> <p style="text-align: center;">отскок мяча на месте                      отскок мяча в движении</p>
8). Перенос техники имитации ведения мяча в движении на мяч	15 сек	Ученики подходят к мячам и выполняют ведение в движении, затем возвращаются на свои места.
<b>Имитационные задание на технику ловли и передачи мяча</b>		
1). Имитация ловли мяча с партером положение кистей рук	15 сек	<p>Ученики, накладывают кисти рук на голову, образуя воронку, как при удержании, ловле и передачи мяча. Поочередно меняются ролями.</p> 
2). Перенос техники имитации ловли мяча на мяч	10 сек	<p>Наложить кисти рук на голову, при этом вы сгибаете ноги и, не разгибая ног, с образованной «воронкой» в руках накладываете кисти рук на мяч. Идти на согнутых ногах к своим мячам и наложить кисти рук на мячи (то есть ловля, и передача мяча всегда осуществляется при согнутых ногах).</p>  <p style="text-align: center;">идти на согнутых                      наложить руки, на мяч, образуя воронку</p>
3). Имитация ловли и передачи мяча с партером – работа предплечий и кистей.	15 сек	<p>Показать, как работают руки при передаче и ловле мяча, показать на голове ученика. Первые, находятся в и.п. вытянутые руки вперед, кончики пальцев рук касаются головы ученика. Он находится в положении приседа - это положение начала приема мяча. Затем, вторые, которые в роле мячей, привстают, а первый, как бы смягчая передачу, сгибая руки, прижимает голову партнера к своей груди, затем, вторые слева приседают на свое место, у первых руки выпрямляются (идет</p>

		<p>завершение передачи), голова касается, только кончиков пальцев, движение повторить несколько раз.</p> 
4). Упражнение «Насос».	4-5 раз	<p>Показать, как работают руки и ноги при ловле и передаче мяча. И.п. – оба ученика держат один мяч лицом друг к другу. Одни передают мяч, выпрямляя постепенно ноги, затем последовательно руки, мяч остается у него на кончиках пальцев, а второй принимая мяч, кончиками пальцев, постепенно обхватывая его, образуя воронку, последовательно сгибает руки, а затем уже ноги, потом ученики делают все наоборот. Мяч не должен отрываться от рук, при выполнении упражнения</p>
5). Перенос техники имитации ловли и передачи мяча на мяч	10 сек	<p>Выполнить передачу и ловлю мяча в парах на технику</p> 
<b>Контроль нагрузки по ЧСС</b>		
В конце урока пульс практически восстановился до уровня, зафиксированного в начале урока и составил 80 ударов в минуту		

Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока, как справились с задачами урока. Домашнее задание. Организованный выход из спортзала в колонну по одному.

## Список литературы

1. Власов А.В. Методика преподавания учебных знаний на уроках физической культуры. Москва, 2001 год. (А.В., 2001)
2. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетболиста. Грейд ФАИР 2002 год.
3. Данилов В.А. «Повышение эффективности игровых действий в баскетболе». Москва «Просвещение» 1996 год.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. «Спортивные игры». Москва «Академия» 2008 год.
5. Кетов Г.Б., Чарный Б.М. «Игра и её роль в физическом воспитании» Методическое пособие. Пермь «ПОИПКРО» 2001 год.
6. Каюров В.С. «Физкультура и спорт». Книга учителя физической культуры. Москва 1973 год.
7. Коджаспиров Ю.Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры» 5 – 11 классы. Методическое пособие. Москва. «Дрофа» 2004 год.
8. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. «Теория и методика физического воспитания и спорта» Москва 2003 год.
9. Лях В.И. «Физическая культура». 1-4 классы. Учебное пособие Москва 2002 год.
10. Найминова Э. «Физическая культура». Методика преподавания спортивных игр. Ростов на Дону «Феникс» 2001 год.
11. Нестеровский Д.И. «Баскетбол». Теория и методика обучения. Москва «Академия» 2008 год.
12. Портных Ю.И. «Спортивные игры и методика преподавания» Москва «Физическая культура и спорт» 1986 год.
13. Чичикин В.Т., Игнатъев П.В. «Проектирование учебного процесса в образовательном учреждении» Нижний Новгород НГЦ 2005 год.
14. Яхонтов Е.Р. «Физическая подготовка баскетболистов» «Олимп» 2007 год.