

Методическая разработка урока по баскетболу в 10 классе

Зырянов Дмитрий Александрович, учитель
МАОУ «Артинский лицей»
(Арти, Россия)

Тема урока: Обучение защитным действиям в баскетболе.

Задачи урока:

- 1.Обучение защитным действиям в баскетболе, совершенствования зонной защиты.
- 2.Развитие ловкости, быстроты, координационных движений, чувства ритма.
- 3.Воспитание устойчивого интереса к двигательной активности, чувства коллективизма, ответственности, товарищества в игре в баскетбол.

Тип урока: изучение нового материала и совершенствования ранее разученного

Метод проведения: круговая тренировка, фронтальный, индивидуальный, групповой.

Место проведения: спортивный зал МАОУ «Артинский лицей»

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, компьютер, мультимедийный проектор, экран, презентация «Обучение защитным действиям в баскетболе», «Правила баскетбола тест», сетевой фильтр.

Время проведения: 45 минут

ХОД УРОКА

Части урока	Содержание	Дозировка	О.М.У
Подготовительная (10 мин.)	1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.	30 сек.	Обратить внимание на здоровье учащихся, форму одежды, ТБ при работе с мячом Команда: "Направо! " за направляющим в обход по залу шагом марш!" Следить за осанкой Спину держать прямо, вперед не наклоняться Голову не опускать, на пол не смотреть. Колени не сгибать Назад не отклоняться Руки произвольно Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону. По ходу взять мячи Менять сторону
	2. Ходьба: - на носках - на пятках	30 сек.	
	3.Бег: - в медленном темпе; - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени назад; - правым боком; - левым боком; - скрестным шагом правым, левым боком; - спиной вперед, поворот на 180° – ускорение.	4 мин.	
	4.ОРУ в движений; Ходьба, упражнения в движении:	2 мин.	

Части урока	Содержание	Дозировка	О.М.У
	<p>– вращение мяча вокруг разных частей тела (головы, туловища, голени), вправо, влево; – перебрасывание мяча с руки на руку; – подбросить мяч из-за спины двумя руками и поймать впереди.</p> <p>5. Ведение мяча: – правой, левой рукой; – спиной вперед; – правым боком левой рукой; – левым боком правой рукой</p> <p>6. Ускорение: подбросить мяч вверх–вперед, выполнить ускорение и поймать мяч.</p> <p>7. Перестроение в 2 шеренги.</p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>вращения Менять траекторию</p> <p>Не дать мячу упасть на пол.</p> <p>Ведение выполнять по периметру в/б площадки. Не хлопать кистью по мячу, мяч толкать вниз Вести мяч без зрительного контроля.</p> <p>Выполнять по сигналу, не давать мячу упасть на пол.</p>
<p>Основная (30 мин.)</p>	<p>Просмотр презентации «Обучение защитным действиям в баскетболе» (Читают учащиеся девочка и мальчик), (приложение №1)</p> <p>Круговая тренировка</p> <p><u>1-я станция.</u> Ведение мяча правой (левой) рукой вокруг препятствия.</p> <p><u>2-я станция.</u> Вращение мяча вокруг туловища на месте или в движении.</p> <p><u>3-я станция.</u> Стоя лицом к скамейке. Впрыгивание на скамейку и спрыгивание с неё с последующим поворотом на 180 градусов.</p> <p><u>4-я станция.</u> В парах. Передача мяча одной рукой с отскоком от пола.</p> <p><u>5-я станция.</u> Бросок мяча по кольцу после ведения и двух шагов.</p> <p><u>6-я станция.</u> Стоя ноги врозь. Передача мяча из руки в руку вокруг туловища, по восьмёрке между ног.</p> <p><u>7-я станция.</u> Стоя на полу. Бросок мяча из-за спины через голову и ловля его перед собой.</p> <p><u>8-я станция.</u> Стоя на полу. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Обучение взаимодействию игроков в защите</p>	<p>5 мин.</p> <p>1 круг 10мин</p> <p>15 мин.</p>	<p>По свистку построение, организованный переход.</p>

Части урока	Содержание	Дозировка	О.М.У
	<p>1.Бросок мяча в щит в прыжке и ловля мяча в прыжке.</p> <p>2. Персональная опека игрока с мячом и без мяча. Работа в парах. Смотреть на нападающего двигаться спиной вперед на передней стороне стопы. Оценивается действия в защите.</p> <p>3.Работа в тройках, два нападающих и один защитник. Передача в парах без ведения атаковать кольцо, задача защитника, двигаясь спиной вперед перехватить мяч, если это не получилось подобрать мяч от щита.</p> <p>4.Построение отдельно девушки и юноши. Повторить «зонную защиту». Распределить на команды, назначить судей. Задача на игру использовать зонную защиту и персональную опеку игрока. Соблюдать правила игра. Игра на одно кольцо по правилам баскетбола. «Защитники и нападающие».</p>	<p>4 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Руки при ловле и броске должны быть вверху.</p> <p>Нападающий должен коснуться ноги защитника.</p> <p>Перехватить мяч, не нарушая правил двигаясь спиной вперед до боковой линии.</p> <p>Выполнять передачу вперед, не останавливаться. Не нарушать правила.</p> <p>Стараться выполнять при дальнем подходе к корзине соперника использовать персональную защиту игрока, при подходе к корзине соперника использовать зонную защиту</p>
<p>Заключительная(5 мин.)</p>	<p>1. Построение, фронтальный тест «Жесты судей в баскетболе» (приложение №2)</p> <p>2. Выставление оценок лучшим ученикам за урок</p> <p>3. Домашнее задание.</p>	<p>5 мин.</p>	<p>“Становись! Равняйся! Смирно!” Юноши</p> <p>а) отжимания- юноши 15 раз, девушки-10 раз;</p> <p>б) прыжки из приседа в присед- юноши-25 раз, девушки-20 раз;</p> <p>“Урок окончен. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!”</p>

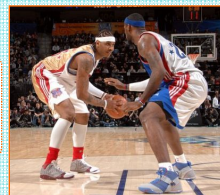
Презентация к уроку



Обучение защитным действиям в баскетболе

МАОУ
«Артинский
лицей»

Выполнил:
Зырянов Дмитрий Александрович
учитель физической культуры



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Правильное принятие решения **каждым** игроком и осуществление его обеспечивают успешность действий команды. Любая ошибка защитника всегда влечет за собой либо изменение счета в пользу противника, либо дезорганизацию действий в защите.

Успешность действий в защите в значительной мере зависит не только от технического мастерства, но и от уверенной и волевой игры.

Основными задачами индивидуальных действий в защите являются следующие:

Не дать подопечному свободно получить мяч

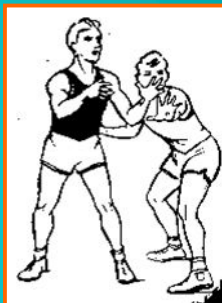
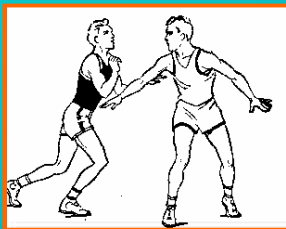
Если подопечный получил мяч, немедленно «связать» его действия, чтобы воспрепятствовать проведению организованного нападения

Принять меры к тому, чтобы отобрать мяч, усложнить применение приема, снизить его точность и надежность

Всеми возможными средствами оказывать противодействие активным атакующим действиям нападающего, препятствуя точному броску в корзину

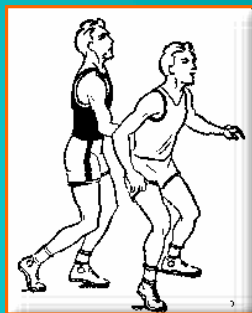
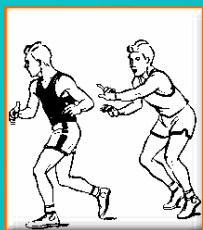
Чтобы осуществить решение этих задач, **надо правильно опекать** противника, т. е. выбрать такое место своего расположения и применять такие действия, которые позволят бороться за овладение мячом, мешать противнику наблюдать за обстановкой и предупреждать его наиболее эффективные действия





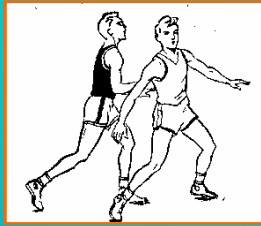
Держать игрока

Это значит опекать его, пока мячом владеет другая команда. Надо постоянно находиться в непосредственной близости от подопечного и сопровождать его в пределах зоны, опасной для атаки



Выбор позиции

Это решающий фактор успешных действий защитника. Позиция в защите должна позволять постоянное ведение наблюдения за подопечным, мячом и расположением других игроков. Обеспечивать ликвидацию возможности прохода нападающего к щиту кратчайшим путем, а в случае неудачи обеспечить возможность быстро отступить назад и вновь занять выгодную позицию.



Опека игрока без мяча

Основное внимание защитника должно быть направлено на то, чтобы подопечный не мог выйти на удобную позицию для взаимодействий и не получил мяча. В случае если мяч направлен подопечному, надо его перехватить.

Держать игрока можно двумя способами:
«на игрока» и **«на мяч»**

«на игрока»

Держание «на игрока» заключается в том, что защитник начинает бороться с противником только после того, как тот получит мяч. Защитник оказывает противодействие приемам, которые пытается проводить нападающий

«на мяч»

При держание «на мяч» защитник вступает в борьбу до получения мяча подопечным. Располагаясь несколько сбоку или впереди противника, защитник не дает ему возможности получить мяч.

Действуя в защите, надо постоянно помнить, что игрок без мяча имеет больше возможностей для маневра и именно этим он очень опасен.

Применяя против него приемы держания, надо стремиться к тому, чтобы остановить его передвижения в опасную зону или направить в глубь площадки, или к боковым линиям.

Сила игры защитника, его стойкость определяются в первую очередь умением нейтрализовать соперника



1
Нужно так опекавать соперника, чтобы тот получил самую минимальную возможность для атаки корзины.

2
Умение прийти в нужный момент на помощь товарищу, оказавшемуся в затруднительном положении.

3
Активно действовать в борьбе под своим щитом за мяч, отскочивший от кольца.

Несколько советов по игре в защите

Чтобы успешно действовать в обороне, нужно развить периферическое зрение, чтобы наблюдать одновременно и за соперником и за мячом

Не нужно бегать по пятам за соперником.
Старайтесь находиться немного сбоку от него, со стороны своего щита

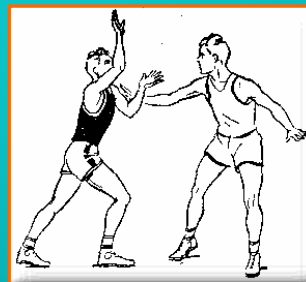
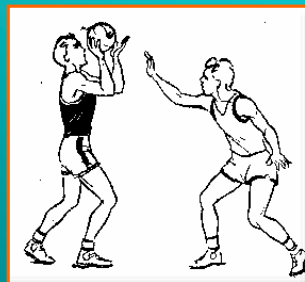
Передвигаясь, не скрещивайте ноги,
пусть одна нога всегда остается впереди другой

Не давайте сопернику проникать к корзине после броска, становитесь на его пути, а потом сами стремитесь овладеть мячом при отскоке от щита




Отнимайте мяч не тогда, когда соперник получил его, а во время передачи.
Стремитесь затруднить сопернику прием передачи

ПОМНИТЕ

успех обороны на три четверти зависит *от* желания защитников сыграть удачно. Если прикладывать все усилия, то можно сдержать даже очень сильного нападающего



Литература:

-  Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Польша, 1986.
-  Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984
-  Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. Москва., «Академия», 2007.