

---

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УРОКА

---

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО РАЗДЕЛУ ПРОГРАММЫ: «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – БАСКЕТБОЛ» ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССА (ЮНОШИ)

---

*Тема: "Баскетбол. Ведение мяча"*

---

Попов Анатолий Иванович, учитель физической культуры и ОБЖ  
МБОУ Жарханский СОШ-интернат им.Б.Игнатьева

### **Содержание учебно-методической разработки**

Ведение мяча на месте и в движении важный технический элемент для игры в баскетбол. Это спортивная атлетическая игра, один из популярных видов спорта. Играя в баскетбол, дети активно с пользой для здоровья проводят время, становятся сильными, быстрыми, ловкими, могут быстро ориентироваться и принимать решение. Для баскетболистов характерны хорошо развитый глазомер, широкое поле зрения. Баскетбол – эмоциональная игра, которая делает человека более общительным и контактным.

**Класс (возраст):** пятый класс, 11–12 лет.

**Цель, задачи:** Создание условий для совершенствования техники ведения мяча.

- **Образовательные:** совершенствовать технику ведения мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении с изменением направления, применения умения в игровой ситуации.
- **Развивающие:** развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые; развитие специальной выносливости посредством игровой подготовки.
- **Воспитательные:** воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм, ответственность.

**Инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи, конусы, секундомер, свисток.

**Планируемые результаты темы “Баскетбол”:**

**Предметные:** обучение технике выполнения приемов передвижения, остановок, поворотов и стоек;

– формирование умения выполнения нормативов физической подготовки по баскетболу.

**Метапредметные:**

**Личностные:** формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### Регулятивные:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

#### Познавательные:

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом; осуществлять анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по спортиграм;

#### Коммуникативные:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с учителем и партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**Аннотация к уроку:** Данный урок разработан на основе рабочей программы по физической культуре для 5 класса, составленной согласно комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов (авторы В.И Лях, А.А Зданевич, 2011 год) и является звеном в цепи уроков по теме “Баскетбол”. Урок направлен на обучение обучающихся элементам техники баскетбола, раскрывает вопросы совершенствования навыков ведения, ловли и передач, бросков мяча по кольцу и умения применять их в игре. Данный материал может быть полезен учителям физической культуры, тренерам и студентам факультетов спортивной направленности.

Актуальность данной проблемы состоит в том, что баскетболу в образовательных школах страны уделяется недостаточно внимания и поэтому преподаётся данный раздел программы не на должном уровне.

Проведённый мною урок – классический комбинированный рабочий урок в традиционной форме. Структура урока состоит из вводной, основной и заключительной частей, решающих последовательно свои задачи:

- вводная – подготовка организма к выполнению основных задач урока;
- основная – выполнение основных задач урока;
- заключительная – восстановление функциональной активности организма.

Запланированные временные рамки всех этапов урока выдержаны.

Цели и задачи, стоящие перед уроком, достигнуты. Я добился высокой плотности урока через использование различных методов: поточного, фронтального, группового, индивидуального и игрового, их оптимальной интеграции. Каждый ребёнок был вовлечён в процесс овладения техникой ведения мяча посредством активной двигательной деятельности. Обучение вариантам ведения было доступным, увлекательным и эффективным.

## Используемые источники

1. Галиахметов Н.Д., Шишкин А.В. Развитие координационных способностей баскетболистов с помощью упражнений, направленных на совершенствование чувства мяча // Молодежь XXI века: потенциал, тенденции и перспективы: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием, г. Екатеринбург, 19–20 ноября 2013 г.: в 2-х т. / отв. ред. Л. К. Тропина, Т. Н. Карфидова. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. — Т. 1. — С. 95-98.
2. Загашев И.О., Заир-Бек С.И., Муштавинская И.В. Учим детей мыслить критически. СПб: Альянс «Дельта», 2003. – 192 с.
3. Певицына Л.М. Как построить урок физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров, 2(15), 2013. С.91-99.

### Ход урока

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
<b>Подготовительная часть 15 мин.</b>	1. Построение, приветствие. Формирование цели и задач урока Инструктаж по технике безопасности.	1 мин.	Отметить отсутствующих обратить внимание на спортивную форму.  Соблюдать дистанцию, спина прямая, смотреть вперед.  Соблюдать дистанцию, следить за согласованностью ног и рук, следить за координацией движений, руки выпрямлять до конца, кисти наружу.
	2. Строевые приемы – повороты на месте	30сек.	
	3. Ходьба: – строем (по залу); – на носках, руки вверх; – на пятках, руки за голову, в сторону; – ходьба на внешней стороне стопы; – ходьба на внутренней стороне стопы.	2 мин	
	4. Медленный бег (по диагонали, через центр, змейкой) – с высоким подниманием бедра; – с закидыванием голени; – с ускорением; – по сигналу поворот на 180°; – степ, передвижения “зигзагом”	3 мин	
	5. Передвижения приставными шагами		

– правым, левым боком с имитацией передач, с остановкой прыжком.	30 сек.	
6. Ходьба:		
– строем(по залу);	2-3 раза	Восстановление дыхания
– руки вверх – вдох; руки вниз – выдох.	30сек.	
7. Перестроение в 2 колонны.	7 мин.	« Налево в колонну по два -Марш »
1.Общие развивающие упражнения с баскетбольными мячами.	3 раза	Спина прямая, Подбородком касаться груди
1) – И.П. – ноги врозь, мяч в руках;	3 раза	Смена мест шеренгами после окончания упражнения вращения с большой амплитудой.
Наклон головы:		
1 – вперед		
2 – назад	2 раза	
3 – влево 4 – вправо		
– Упражнение закончили!		
2) – И.П. – ноги врозь, руки вперед;	3 раза	Ладони вперед, вверх
1-4 – поочередное вращение кистей рук вперед;		
– 5-8 – то же назад;		
– Упражнение закончили!		
3) – И.П. – ноги врозь, руки перед грудью в замок, мяч зажат коленями ;		
1 – руки вперед;		
2 – И.П.		
3 – руки вверх;		
4 – И.П.		
– Упражнение закончили!	3 раза	
4) – И.П. ноги врозь, мяч перед грудью		
1-2 –руки вперед;		Стопы не сдвигать, локти в стороны
3-4 – руки вверх.		
– Упражнение закончили!		
5) – И.П. – ноги врозь, мяч перед грудью	3 раза	Ноги прямые, наклон строго в сторону
1-2 – поворот туловища вправо, руки вперёд;		
3-4 – то же, влево		

	<p>б) – И.П. – ноги врозь, руки вверх с мячом. 1–2 – наклон вправо; 3–4 – то же влево, 7) – И.П. – основная стойка, мяч перед грудью. 1 – руки вверх, правая нога назад; 2 – И.П.; 3 – руки вверх, левая нога назад; 4 – И.П.</p>	<p>3 раза  3 раза</p>	<p>Прогнуться, спина прямая</p>
<p><b>Основная часть</b> <b>22 мин.</b></p>	<p>1. Подвижная игра “молекулы”.</p> <p>2. Ведение мяча на месте правой левой рукой, с изменением высоты отскока 2) Ведение мяча в движении – по прямой; – приставным шагом правой и левой рукой; – ведение по прямой с переводом мяча в другую руку; – с обводкой конусов; – ведение приставным шагом с обводкой конусов.</p> <p>3. Совершенствование техники ведения мяча игра “Броуновское движение” На баскетбольной площадке расставлены 25–30 конусов. По всему спортивному залу расставляют до 40 низких стоек в произвольных местах. Класс делится на 2 команды. Командам дается по 1 минуте, в течение которой игроки, ведя мяч,</p>	<p>5 мин  12 мин  5 мин</p>	<p>Учащиеся передвигаются хаотично по залу заданным способом ( шагом, бегом, спиной вперед, приставным шагом). Задача- используя периферическое зрение избегать столкновений. Учащиеся строятся вдоль боковой линии, по команде выполняют ведение б/б мяча правой и левой рукой. В движении ведение выполняют в двух колоннах от лицевой линии на противоположной стороне зала.</p> <p>Следить за техникой выполнения ведения мяча, не допуская нарушения правил ведения.</p>

должны обойти как можно больше стоек, делая вокруг каждой круг. Количество обойденных стоек всеми членами команды суммируются, таким образом, выявляется команда-победительница. Можно проводить и личные соревнования.

**Заключительная часть**

1. Игра “Минутка”. Учащиеся закрывают глаза, учитель объявляет о включении секундомера и учащиеся считая про себя секунды делают шаг вперед, если считают что минута истекла.

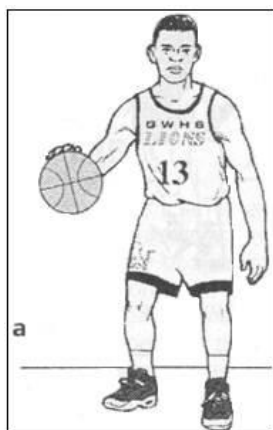
2 мин

Отметить отличившихся учеников, домашнее задание: выполнение бытовой работы левой рукой.

2. Подведение итогов урока.  
Выставление оценок.  
Домашнее задание.  
Прощание с классом:  
– Спасибо за урок, до свиданья!

1 мин

## Варианты ведения и типичными ошибками



**Рис.1 Высокое ведение баскетбольного мяча.**

При таком ведении мяч отскакивает высоко от пола, а угол сгибания ног в коленном суставе равен 135-160 градусов. Тело игрока при высоком ведении почти выпрямлено, ноги слегка согнуты в коленях для лучшего равновесия, и скорость передвижения ограничивается только его способностью контролировать мяч. Рука, ведущая мяч, почти полностью выпрямлена. Мяч толкается вперед со стороны руки, осуществляющей ведение. Высота отскока колеблется от уровня пояса до плеч, в зависимости от индивидуальных особенностей игрока, но должна быть такой, чтобы позволить максимальную скорость бега.



**Рис.2 Низкое ведение баскетбольного мяча.**

При таком ведении, мяч отскакивает низко от пола, а угол сгибания ног в коленном суставе равен 90-120 градусов. Применяется тогда, когда нужно укрыть мяч от защитника. Ведение выполняется приблизительно на уровне коленей; тело расположено очень низко, а плечо и локоть руки, ведущей мяч, держатся близко к телу. Мяч контролируется обычным способом. Свободная рука используется для равновесия и укрывания мяча; голова поднята; взгляд внимателен, и локоть руки, ведущей мяч, держится близко к туловищу.