

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа №11»

**Методическая разработка урока
по физической культуре в 7 классе
Тема: «Техника защиты и нападения»
Раздел: «Баскетбол»**

Разработал: Мантров Владимир Николаевич,
учитель физической культуры
МБУ «Школа №11»

Тольятти, 2015

Цель урока:

Способствовать закреплению двигательных навыков в баскетболе.

Задачи урока:**Образовательные:**

1. Совершенствовать технику взаимодействия двух нападающих против одного защитника.
2. Обучать технике быстрого прорыву в «тройках» с сопротивлением защитника.

Развивающие:

1. Развивать двигательные качества - ловкость, быстроту, силу.
2. Развивать внимание и мышление у учащихся.
3. Укреплять мышечный корсет учащихся.

Воспитательные:

1. Воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества и коллективизма.
2. Формировать внимание и познавательного интереса к использованию ИКТ на уроках физической культуры.

Инвентарь: Баскетбольные мячи, стойки, гимнастическая перекладина, маты, секундомер, схемы заданий, переносной экран, компьютер (ноутбук).


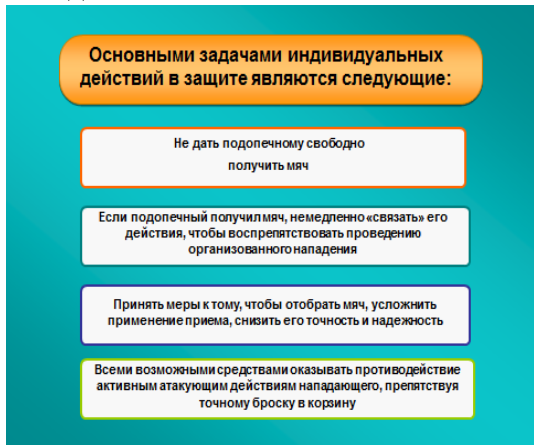
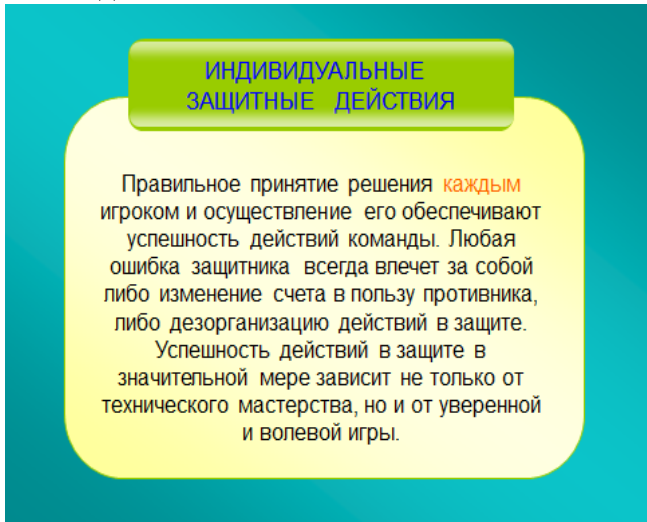

Время проведения: 40 мин.

Место проведения: спортивный зал МБУ «Школа № 11».

Тип урока: урок закрепления и усвоения новых знаний.

Методы проведения: групповой, индивидуальный, соревновательный.

Ход урока:

Содержание	Время	Организационно-методические указания
1	2	3
Вводная часть (13 мин)		
<p>1. Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока, строевые команды.</p>	30 сек.	Четкое построение, сдача рапорта. Обратит внимание на спортивную форму. Объявить, что за качество выполнения учебных заданий некоторые учащиеся получат оценки.
<p>2. Беседа: «Обучение защитным действиям в баскетболе»</p> <p>слайд 1</p>  <p>слайд 3</p>  <p>слайд 5</p>	6 мин	<p>Использовать презентацию, к уроку выполненную в программе <u>«Power Point»</u>; 12 слайдов.</p> <p>слайд 2</p>  <p>слайд 4</p>  <p>слайд 6</p>



Держать игрока

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

слайд 7



Опека игрока без мяча

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

слайд 9

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.

слайд 11

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



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.

слайд 8

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 противодействующие приемы, 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.

слайд 10

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

1. Нужно так опека 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.

слайд 12

ПОМНИТЕ

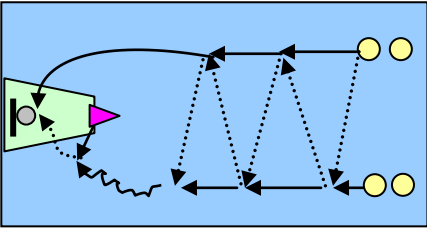
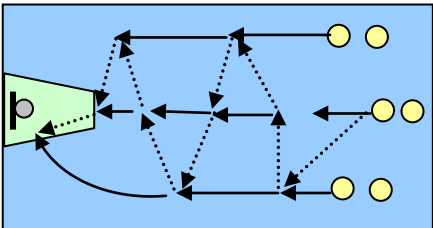
успех обороны на три четверти зависит от желания защитников сыграть удачно. Если прикладывать все усилия, то можно сдержать даже очень сильного нападающего

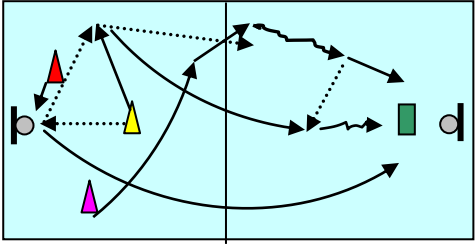


<p>3. Разминка Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обычная • на носках, руки вверх • на пятках, руки на пояс • в полуприседе, руки, на пояс • на носках, руки на пояс; • на пятках, руки за спину; 	2 мин	<p>«В обход налево шагом – МАРШ!». Задать темп подсчетом. Дистанция 2 шага. При движении на носках обратить внимание на правильную осанку, голову держать прямо, локти отвести максимально назад. Выполнять под счет. Спину держать прямо. Ногу не сгибать в коленном суставе. По свистку смена положения ног.</p>
<p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обычный • приставным правым боком в стойке баскетболиста; • приставным левым боком в стойке баскетболиста; • спиной вперед; • прыжки с подскоками; • бег с захлестыванием голени; 	2 мин	<p>Команда «Бегом – МАРШ!» Смотреть вперед. «Приставными – МАРШ!». Задеть боковую линию. Интервал, дистанция 1,5 метра.</p> <p>Движение приставными шагами выполняется по «змейке» с касанием боковых линий рукой.</p> <p>Бег спиной вперед, назад смотреть через левое плечо. Подскок выполнять по сигналу свисток. «С выполнением задания – бегом МАРШ!»</p> <p>Соблюдать дистанцию; плечи чуть вперед; Пятки касаются ягодиц, руки “свободно”. Интервал, дистанция 2 шага.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения с баскетбольным мячом.</p>	5 мин	<p>Команда: « В колонну по четыре налево – МАРШ!». По ходу движения берут мячи. Мяч в правой руке. Фронтальный метод. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.</p>
<p>I. И.п. – ст. ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1 – сгибание рук в локтях, касаясь мячом груди; 2 – разгибая руки вверх; 3 - сгибание рук в локтях, касаясь мячом груди; 4 – и.п.</p>	6-8 раз	<p>Содействовать укреплению мышц плечевого пояса</p> <p>Следить, чтобы локти при сгибании рук в стороны не разводили. Спина прямая.</p>
<p>II. И.п. - ст. ноги вместе, мяч в руках за головой. 1- ногу в сторону подняться на носках, руки вверх; 2 – и.п.</p>	6-8 раз	<p>Содействовать укреплению мышц плечевого пояса, ног. Локти развести в стороны. Мяч держать пальцами сверху. Прогнуться.</p>
<p>III. И. п. – ст. ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью; 1-4 – катить мяч по правой ноге вниз; 5-7- катить мяч по правой ноге вверх;</p>	6-8 раз	<p>Содействовать укреплению мышц туловища, плечевого пояса. Мяч пола не касается. Ноги не сгибать. Перемещение мяча осуществляется пальцами.</p>

<p>8 - и.п.</p> <p>То же в другую сторону.</p> <p>IV. И.п. – ст. ноги врозь, мяч в опущенных руках; 1 – 3 передавать мяч под ногой (правой, левой); 4 – вернуться в и.п.</p> <p>V. И.п. – ст. ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью; 1 – выпад правой в сторону, коснуться мячом носка левой ноги, 2 – и.п., 3 – 4- то же левой ногой.</p> <p>VI. И.п. - ст. ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью; 1 – 8 – подскоки поочередно на левой и правой ноге с одновременным подбрасыванием мяча вверх, хлопком</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания. И.п. – ст., мяч внизу. 1 – мяч вверх, вдох. 2 – мяч вниз, выдох.</p> <p>Перестроение в колонну по два.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p>Укрепление мышц ног, туловища, плечевого пояса. Ноги прямые. Мяч передавать под ногой из одной руки в другую.</p> <p>Выпад правой (левой) ногой, левая (правая) прямая.</p> <p>Команда: «Следить за дистанцией!»</p> <p>Содействовать развитию сердечно-сосудистой системы. Подскоки выполнять как можно выше. Дыхание не задерживать. Мяч подбрасывать выше уровня головы.</p> <p>Вдох – глубже, выдох – длиннее.</p> <p>Восстановить дыхание.</p> <p>Перестроение выполнить по команде: «Через центр в колонну по два налево – МАРШ!»</p>
--	---	--

Основная часть (20 минут)

<p>1. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника</p>  <p>Защитник стремится не дать забросить мяч из-под щита и отступает спиной к своему кольцу так, чтобы видеть обоих нападающих.</p>	<p>5 мин</p>	<p>Групповой способ. Учащиеся выполняют задание поочередно. Нападающие располагаются в колоннах. Защитник находится на линии штрафного броска. Ученики, выполняя передачи, продвигаются к кольцу. При приближении к защитнику, нападающий начинает ведение мяча. Если защитник атакует, то он выполняет передачу партнеру. Если атаки не последовало, то продолжает ведение и выполняет бросок после двух шагов. В случае неточной передачи или промаха, нападающий меняет защитника.</p>
<p>2. Передача в «тройках» через центр</p> 	<p>5 мин</p>	<p>Передачи выполнять двумя руками от груди. Соблюдать дистанцию и интервал. Назад возвращаться по боковым линиям.</p>

<p>3. Быстрый прорыв в «тройке» с сопротивлением защитника</p> 	<p>5 мин</p>	<p>▲-1, ▲- 2, ▲- 3, ■ - защитник. Игрок 2 выполняет передачу в щит игроку 1, а сам делает рывок к боковой линии. После получения мяча игрок 3 начинает движение. Игрок 1 выполняет передачу игроку 2 и начинает движение по правой стороне. Игрок 2 выполняет передачу игроку 3 по боковой линии и занимает центр площадки. Перейдя среднюю линию, игрок 3 передаёт мяч игроку 2 в середину. Выполняется атака кольца.</p>
<p>3. Двухсторонняя игра.</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Игра проводится по всей площадке. Девушки и юноши играют отдельно. Смена команд через 5 минут. Напомнить учащимся о подстраховке своих партнеров во время игры (два нападающих против одного защитника).</p>
<p>Ученики свободные от игры: Мальчики выполняют подтягивание на высокой перекладине (3 подхода по 5-6 раз), «уголок» на брусках (2 подхода по 7-8 секунд); Девочки выполняют поднимание туловища на низкой перекладине (2 подхода по 10-12 раз), «уголок» на шведской стенке (2 подхода по 5-6 секунд).</p>		
<p>Заключительная часть (3 мин)</p>		
<p>1. Построение. Подведение итогов урока.</p>	<p>3 мин</p>	<p>Постепенное снижение двигательной деятельности занимающихся.</p> <p>Создание благоприятных условий для приведения организма учеников в относительно спокойное состояние.</p>
<p>2. Домашнее задание.</p>		<p>Провести разбор игровых моментов. Указать на ошибки. Отметить хорошую работу учащихся, выполнение заданий без ошибок и те, над которыми следует поработать на следующих занятиях. Раздать схемы дифференцированных заданий домашних заданий (приложение №2)</p>
<p>3. Организованный уход из зала.</p>		