



Департамент Образования

Администрация Города Нижнего Новгорода

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Школа с углубленным изучением отдельных предметов

№ 183 имени Р.Алексеева»

Методическая разработка

Технология игрового моделирования

«Обучение элементам баскетбола

с использованием метода круговой тренировки»

Ильина С.Г



Нижний Новгород

На уроках по баскетболу для более качественного освоения учебного материала, увеличения плотности занятий, развития и совершенствования двигательных способностей занимающихся более удобно применять станционные задания, выполняемые по кругу. Каждый учащийся индивидуально в составе группы поочередно на всех станциях выполняет конкретные упражнения. Переход от станции к станции обуславливается заранее. В зависимости от поставленных на уроках задач применяются различные варианты и комбинации упражнений, которые зафиксированы в специальных карточках.

Урок организуемый по принципу круговой тренировки характеризуется более точным указанием режима работы и отдыха, который определен карточками – заданиями на каждой станции. Как правило, таких станций не более трех (отдельно у юношей и девушек). Класс делится на три группы в зависимости от физической и специальной подготовленности учащихся.

Подготовка необходимого инвентаря и оборудование мест занятий осуществляется заранее, до начала урока.

Время распределения по частям урока: Подготовительная часть – 10 мин., основная – 30 мин., заключительная - 5 мин. В подготовительной части учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения. Основная часть делится на число станций. В заключительную часть включаются упражнения на расслабление, повышение эмоционального фона.

Методика обучения элементам баскетбола – общепринятая: 1.показ-объяснение – показ; 2. Имитация упражнений; 3. Попытка выполнения с последующим исправлением ошибок; 4. Совершенствование элементов техники и тактических взаимодействий.

Процесс обучения завершается закреплением пройденного материала, навыки которых необходимо завершить. Осуществляется это при помощи (соревновательной технологии - двусторонних игр). Двустороннюю игру

можно проводить как на время, так и до определенного числа «заработанных» очков (например до 10). Также можно одновременно проводить игру на дополнительных щитах.

Проведению уроков по карточкам-заданиям сопутствует высокая моторная плотность, что позволяет активнее развивать общефизические и игровые способности учащихся. Школьники быстрее и качественнее осваивают элементы игры. Выполнение заданий по станциям обеспечивает лучшую организацию занятий, способствует проявлению инициативы и самостоятельности учащихся.

Вариант 1

Станция 1. Обучение технике два шага – бросок.

1. Бросок мяча в корзину с места после удара о пол.
2. То же, но после ведения мяча на месте.
3. То же, но после ведения мяча в шаге.
4. То же, но в беге медленным темпом.
5. То же, но в беге с быстрым темпом.
 - а) упражнение выполнять слева под углом 45° по направлению к кольцу
 - б) упражнение выполнять справа под углом 45° по направлению к кольцу
 - в) упражнение выполнять прямо против кольца.

Бросок:

- а) с ударом о щит
- б) без касания щита

Дистанция броска:

- а) из под кольца
- б) 2- 3 м от кольца
- в) 4-5 м от кольца

г) 6.25 м от кольца

6. Ведение-два шага – бросок

7. Два шага – передача – бросок.

8. Ведение – два шага - бросок – после обводки пассивного защитника (стойка).

9. Ведение – два шага - бросок – после обводки активного защитника.

Станция 2. Передача мяча.

1. Передача мяча в парах на месте и в движении (10 или 20 передач на скорость, кто какая пара быстрее выполнит передачи, 10-20 передавая на время, кто больше выполнит передачи за 20-30 сек.)

а) двумя руками от груди,

б) из-за головы

в) одной рукой от плеча

г) снизу

д) сбоку

е) из-за спины

ж) то же, но с отскоком от пола

2. То же, но в прыжке.

3. То же, но с хлопком в ладони

4. То же, но с поворотом на 360*.

5. То же, но с приседанием .

6. То же, но с продвижением пар вперед в одном направлении, затем в обратном либо во встречном движении пар по кругу.

7. Передачи мяча в тройках со сменой мест (после передачи игрок бежит на место партнера, которому послал мяч, и в свою очередь получает мяч от другого партнера).

8. То же, но с продвижением вперед (передав мяч, бежать партнеру за спину и т.д.).

9. Гонка (передача) по кругу одного – трех мячей вначале влево , затем вправо.

10. То же, но через одного игрока, продвигаясь в одном направлении или противоположном.

11. Произвольные передачи (любому из партнеров в кругу) одного и двух мячей.

Подвижная игра «Передал - садись»

Команды строятся в колонны, впереди каждой лицом к колоннам стоят ведущие. По сигналу ведущие передают мяч в колонну направляющим, которые, передав его назад ведущему, быстро садятся на пол. Затем мяч от ведущего принимает второй игрок, И т. Д. Побеждает команда, первой завершившей передачу мяча. Последний в колонне становится ведущим, а ведущий занимает его место.

«Мяч среднему»

Ученики становятся по кругу, ведущий занимает место в середине круга. По своему усмотрению ведущий передает мяч любому игроку и тут же получает его обратно. Игру можно проводить стоя на месте. В движении вправо и влево по кругу.

Станция 3.Штрафной бросок.

1. Стоя в одной – двух колоннах. Выполнение штрафного броска: бросок – подбор мяча – передача – встать в конец колонны.
2. Штрафной бросок: попадание кольцо – дополнительные броски до первого промаха.

Вариант 2

Станция 1. Ведение мяча.

1. Ведение мяча (низкое, среднее, высокое) на месте.
2. То же, но в шаге.
3. То же, но в беге с медленным темпом.
4. То же, но в беге быстрым темпом.
5. То же, но с поворотами на 360* (вправо, влево).
6. То же, но с переводом мяча за спиной правой, левой рукой.
7. То же, но с переводом мяча под ногами.
8. Обводка пассивного защитника в заданном коридоре.
9. Обводка активного защитника.

Подвижная игра «Бросок в кольцо по вызову»

Учащиеся расположены в шеренге у линии штрафного броска с мячами в руках. Каждый имеет свой порядковый номер. За линией площадки находится ведущий. Который вызывает любой из номеров. Игрок под этим номером тут же производит бросок по кольцу. При командном зачете команды образуют из игроков с четными и нечетными номерами.

Подвижная игра «Петушинный бой»

В парах. Оба игрока. Согнув левую ногу и прыгая на правой. Одновременно правой рукой ведут свои мячи, а левой стараются выбить мяч у соперника. То же, но согнув правую и прыгая на левой ноге.

Станция 2. Броски мяча в кольцо.

Задания выполнять: меняя направление движения к кольцу (под углом 45* справ и слева от кольца, прямо к кольцу, с расстояния 2-3 м и 4-5 м. из-за трехочковой линии).

1. Броски мяча с места.
2. То же, но после ведения.
3. То же, но после передачи.
4. То же, но в прыжке.
5. То же, но на максимальное количество бросков за определенное время.
6. Произвольный бросок.
7. Броски с заданных точек с места и в движении.
8. В парах – один бросает, другой подает мячи (по 10 бросков).
9. То же, но с пассивным защитником. После выполнения передачи защитник подходит к игроку, выполняющему бросок, и поднимает вверх руки. Бросок выполняется через руки игрока.
10. То же, но с активным защитником. После выполнения передачи защитник активно пытается осуществить накрывание мяча.

Станция 3. Борьба за мяч.

1. В парах. Оба игрока держат мяч. По команде учителя каждый пытается овладеть им.
2. То же, но мяч лежит на полу, игроки стоят лицом друг к другу.
3. То же, но игроки стоят спиной друг к другу.
4. То же, но игроки сидят на полу лицом или спиной друг к другу.
5. То же, но игроки находятся на расстоянии 3-4 м от мяча.
6. Борьба за овладение мячом, отскочившим от щита в парах лицом или спиной к щиту. Борьба продолжается до овладения мячом одним из игроков.

Подвижная игра «Овладей мячом»

Игроки, разбившись на две команды, строятся в шеренгу на расстоянии 5-6 м от стены. За спиной играющих стоит ведущий. В руках у него мяч. Ведущий бросает мяч в стену. После отскока мяча от стены каждый из расположенных вблизи его полета игроков пытается овладеть им.