*Разработка*

*мастер-класса*

*по баскетболу*

*На тему:*

*«Совершенствование навыков владения мячом»*

*проведённого учителем физической культуры высшей категории*

*МОБУ СОШ №6*

*г Благовещенск*

*Микрюковым А.В.*

*Аннотация:*

*Владение мячом включает в себя все нападающие движения с мячом: передачи, ловлю, ведение, броски, индивидуальные движения и борьбу за отскок. Для наших целей из всего владения мячом представлено только передачи,*

*ловля и ведение мяча. Основная идея заключается в том, что игроки, когда владеют мячом должны сначала смотреть на возможность передачи мяча партнеру, прежде чем выбрать ведение мяча.*

*Основная часть занятия спланирована таким образом, что она отличается от проведения традиционного урока тем, что содержит большое количество упражнений на овладение техники ведения, передаче и ловли мяча. Дозировка при выполнении упражнений укорочена в целях демонстрации большего количества разнообразных технических приемов и элементов.*

*Своеобразие, технические приемы, тактические действия и собственная игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирование жизненно важных двигательных навыков и зазвития физических способностей школьников. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков. Для развития познавательных интересов, выработке воли и характера, умения ориентироваться в окружающей действительности. Воспитание чувства коллективизма, творческого отношения к деятельности.*

*Содержание:*

*1 .Основы передач (передача от груди, от плеча, из положения над головой).*

*2. Приемы ловли мяча (ловля двумя руками поднятыми вверх, ловля двумя руками опущенными вниз, летящих на высоте ниже талии).*

*3. Ведение мяча. Дриблинг (низкое ведение, силовое ведение, скоростное, ведение мяча с изменением темпа бега, перевод мяча перед собой во время ведения).*

***(Проведение занятия рассчитано на 60 минут).***

*План-конспект мастер-класса*

*по баскетболу*

Задачи

*Образовательные.*

Добиться сбалансированного совершенствование в выполнении навыков владения мячом, доминирующей и не доминирующей рукой.

- обучить технике передачи мяча,

- обучить ведение мяча в движении,

- обучить технике ловли мяча.

Развивающие.

Развитие и формирование двигательных качеств.

- развитие быстроты, ловкости, координационных способностей.

*Воспитательные.*

- воспитание дисциплинированности на уроке,

- доброжелательного отношения к товарищам,

- воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

*Место проведения:* спортзал.

*Инвентарь : баскетбольные мячи*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Учебный материал** | **Д** | **ОМУ** |
| I | **Подготовительная часть**   1. Построение.   2.Приветствие и сообщение задач урока  6.Ходьба, упражнения в ходьбе  а) ходьба на носках  б) ходьба на пятках  в) ходьба полуприсядом  г) ходьба «гусиным» шагом в полном присяде  7. Медленный бег  а) бег с подскоками вверх  б) бег с высоким подниманием колен  в) бег с захлестыванием голени назад  г) перемещение приставными шагами в защитной стойке  8.Переход на ходьбу и  восстановление дыхания  9. ОРУ в движении.  а) вращение кистей рук  б) вращение предплечьями  в) рывки руками | 15мин  1 мин  4мин  7мин  3мин | Класс приходит по звонку  «В одну шеренгу, становись»  «В обход налево, шагом марш!»  Меняю положение рук, слежу за осанкой учащихся  «Руки вверх ставь, на носках, марш!»  «Руки за голову ставь, на пятках ,марш!»  «Руки в стороны ставь, полу - присядом, марш!»  «Гусиным шагом, марш ,руки на коленях!»  «Медленно бегом, марш!»  «С подскоками, марш!»  - колено тянем вверх  - руками мах назад  «Руки перед собой ставь, высоко поднимая колени, марш!»  «С захлестыванием голени назад, марш!»  Следим за правильной стойкой при перемещениях (голова поднята, руки направлены в сторону мяча)  вращения выполняются на четыре счета в одну сторону, на четыре счета в другую. |
| II | **Основная часть.**  **I Передачи и ловля меча.**   1. Передача двумя руками от груди на месте. 2. Передача двумя руками от груди с отскоком от пола. 3. Передача двумя руками из положения над головой. 4. Передача одной от плеча на месте. 5. Передача одной от плеча после остановки двумя шагами. 6. Передача одной от плеча в парах. 7. Передача одной от плеча в тройках.   **II** **Ведение мяча**   1. Вращение мяча вокруг туловища. 2. Вращение мяча вокруг головы. 3. Подбрасывание мяча между ног. 4. Вращение мяча между ног (восьмерка). 5. Ведение мяча на месте.   - в средней стойке  - в низкой стойке  - «восьмеркой»  6) Ведение мяча в движении (змейка).  7) Ведение мяча в движении с поворотами.  8) Ведение мяча переводом из-за спины.  9) Ведение мяча переводом между ног.  10) Ведение мяча с изменением скорости ведения и направления ведения.    **III** **Подвижные игры.**   1. Подвижная игра на совершенствование техники передачи и ловли мяча. 2. Игра на совершенствование техники ведения и контроля мяча.     **Заключительная часть.**  Построение в шеренгу.  Подведение итога занятия.  Уход из спортзала. | 15мин    15мин  7мин  6мин  2мин | Упражнение выполняется в парах, на расстоянии 5-6 метров друг от друга.  При выполнении передач следить за выпрямлением рук в локтях, движением кисти до завершающего положения. Указательные пальцы показывают направление передачи, большие смотрят вниз, создавая обратное вращение мячу.  При выполнении передачи из положения над головой большие пальцы направлены назад в начальной стадии. Руки в локтях выпрямлены. Передача выполняется движением кистей рук.  Слежу за правильностью выполнения техники передачи.  Исправляю ошибки индивидуально.  С первого по четвертое упражнение можно использовать в подготовительной части занятия, для выработки чувства мяча, обучение правильному хвату и контролю мяча.  При ведении мяча на мести следить за правильной стойкой, ноги согнуты в коленях, спина прямо, голова поднята. Руки сопровождают мяч, провожая, встречая его.  Ведение «змейкой» вокруг стоек, следить за правильным переводом мяча с руки на руку, прикрывая мяч туловищем и свободной рукой.  При переводе мяча использовать низкое ведение, контроль за мячом осуществлять пальцами рук. стараться не смотреть на мяч.  Играющие располагаются по кругу  в количестве 6-7 человек, водящий в центре. Игроки передают мяч, используя различные передачи по воздуху и с отскоком от пола, таким образом, чтобы водящий не мог коснуться его. Передачи выполняются быстро «мяч горячий». Нельзя передавать мяч стоящим справа и слева от пасующего. При ошибке водящий меняется местами.    В игре принимают участие два человека, оба с мячом. Участники выполняют ведение, одновременно стараются выбить мяч друг у друга не выходя за пределы центрального круга. Выигрывает тот, кто выбил мяч у соперника не потеряв контроля за своим мячом. Игра может продолжаться до нескольких удачных попыток.  Построение. Подведение итогов. |

Литература:

Джерри В. Краузе/ Дон Мейер/ Джерри Мейер «Баскетбол. Навыки и упражнения» АСТ Астрель Москва 2006г.

Коузи Б., Пауэр Ф. «Баскетбол. Концепции и анализ» Москва «Физкультура и спорт» 2005г.

Кофман Л.Б., Погадаев Г.И. «Настольная книга учителя физической культуры» Москва «Физкультура и спорт» 1998г.