

Реализация методики совершенствования ведения мяча на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта Баскетбол

Тренер-преподаватель Шепенков В.А.

1. Образовательная задача:

- Особенности методики совершенствования ведения мяча
- Эстафета с применением изученных элементов.

2. Воспитательная задача:

- Воспитание силы воли, коллективизма, трудолюбия, упорства, настойчивости

3. Оздоровительная задача:

- Укрепление С.С.С. опорно-двигательного аппарата, выносливости, силы, быстроты и ловкости.

4. Инвентарь: Баскетбольные мячи на каждого ученика, 10 стоек

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть занятия 15 минут.	Организованный вход в зал	2(мин)	
	Сообщение задач урока медленный бег	2(мин)	
	Ходьба, по ходу берем баскетбольные мячи		
	Перестроение в колонну по два О.Р.У. с мячами		Дистанция друг от друга 2 метра
	1. Подбрасываем мяч над собой	10 раз	Высота 1 метр
	- двумя руками	10 раз	
	- левой, правой	10 раз	
	2. Вращение мяча вокруг головы	60(сек)	Мяч передается с ладони в ладонь
	1-4 влево, 1-4 вправо		
	3. вращение мяча вокруг туловища	60(сек)	Без зрительного контроля
4. вращение вокруг коленей	60(сек)	Ноги на ширине плеч	
5. Восьмерка вокруг ног	60(сек)	Выполнять быстро	
6. Мяч между ног меняем положение рук	60(сек)	На мяч не смотреть	
7. выпад на правой, на левой, смена прыжком, мяч под ногой	60(сек)	Широкая стойка	
8. Катаем мяч вокруг ног восьмеркой	60(сек)		
9. Ведение мяча на месте левой, правой	60(сек)		

Основная часть	10. Ведение вокруг себя в одну сторону и в другую.	60(сек)	Сильное ведение следить за стойкой баскетболиста.
	11. Ведение под ногой на месте и в движении	60(сек)	Обратить внимание на перевод за спиной Два шага назад, два вперед
	Смыкаемся в колоннах до лицевой линии Выполняем ведение вокруг стоек	20(сек)	Стойки ставят направляющие в колоннах
	1. Перевод мяча перед стойкой во время ведения мяча	1(мин)	Применяется на свободном пространстве
	2. Спринт, остановка перед стойкой, перевод мяча с одной руки на другую	1(мин)	Обратить внимание на остановке
	3. Перевод мяча между ног перед стойкой во время ведения	1(мин)	
	4. Перевод мяча за спиной во время ведения	1(мин)	Популярное действие при ведении
	5. ведение мяча с поворотом, перед стойкой	1(мин)	Используется для защиты
	6. Эстафета, перед каждой стойкой выполняется разное ведение мяча - перевод мяча между ног - перевод мяча за спиной - ведение мяча с поворотом тела	3(мин)	Выявление победителя и недостатки в технике ведения мяча
	7. Ведение мяча со смены мест, применяя изученные движения ведения мяча	2(мин)	Двигаться навстречу партнеру
8. Игра, ведение мяча с выбыванием до выявления победителя	2(мин)	Выбывшие игроки продолжают	

Завершающая часть	<p>9. Упражнение выполняем в двух встречных колоннах:</p> <p>-ведение до стойки остановка, ведение назад, обводим вторую стойку 3-4 стойка повторяем - два шага бросок по кольцу, переходим в другую колонну.</p>	3(мин)	<p>ведение за лицевой линией</p> <p>Стойки обводим любым приемом</p>
	<p>Ведение во встречных колоннах вокруг стоек, броском по кольцу после двух беговых шагов</p>	3(мин)	<p>Избегать столкновений с встречной колонной, применяя приемы ведения</p>
	<p>Упражнение на реакцию при встречных колоннах</p>	5(мин)	<p>Применять ранее изученные элементы</p>
	<p>-Перестроение в колонну по одному - упражнение на восстановление дыхания с мячами - Построение, подведение итогов, организованный выход</p>	5(мин)	