

**План-конспект учебно-тренировочного занятия по баскетболу
в спортивно-оздоровительных группах углубленного этапа подготовки
с использованием игровой технологии, игровых методов**

*Шепенков В.А.,
тренер-преподаватель
МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5»*

Пояснительная записка

Игровая технология – одна из современных образовательных технологий, способствующая развитию способностей обучающегося самостоятельно ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои достижения, то есть посредством формирования системы универсальных учебных действий. Игровые технологии являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности спортсмена, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общего порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей у обучающихся (способностей к реакции, реагированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.

Одной из разновидностей игрового метода является соревновательный метод. Его основу составляет специально организованная соревновательная деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и, наконец, официальными соревнованиями.

С целью достижения конкретного результата соревновательный метод может осуществляться в усложненных или облегченных по отношению к официальным правилам соревнований условиях. Наиболее действенными методическими приемами, практикуемыми на уроках по баскетболу, являются:

- уменьшение или увеличение площади взаимодействия занимающихся при выполнении игровых действий;
- уменьшение или увеличение количества игроков на площадке в обеих командах или в одной из них;
- введение в ходе выполнения упражнения дополнительной специфической информации (например, игра двумя мячами; условнозрительные сигналы, меняющие регламент действий спортсменов, и т.д.);
- наложение ограничений на выполнение игровых действий, связанных с изменением существующих в игре правил (например, увеличение продолжительности игры; сокращение времени владения мячом; строгий лимит передач мяча, ходов разыгрываемой игровой фазы; запрещение ведения мяча, завершение атак только указанным способом и др.);
- усложнение восприятия игровых ситуаций (например, игра двух команд в одинаковой форме; игра при недостаточном освещении; игра при моделировании шума трибун и т.п.);
- усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (например, использование облегченного или утяжеленного мяча, снижение высоты колец или применение над кольцами дополнительных приспособлений, затрудняющих попадание мяча в корзину);

На углубленном этапе по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности необходимо смещать акценты: переходить к командным видам соревнований, стимулировать быстроту и результативность действий в условиях возрастающей активности противоборства.

Эффект педагогических воздействий на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу всецело зависит от профессионального мастерства педагога, его умения взаимосвязанно и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности занимающихся, а также сложности изучаемого материала.

Содержание материала	Дозировка	Деятельность тренера-преподавателя	Деятельность обучающихся	Взаимодействия	Виды контроля
1-й этап «Организационно-мотивационный» 3 мин					
1. Построение, приветствие. 2. Определение задачи урока	1,5 мин 1,5 мин	Проверяет готовность обучающихся к уроку. Определяет с учащимися тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового предмета.	Выполнить построение в шеренгу. Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают. Формулируют тему урока. Отвечают для чего это нужно.	Фронтальный	Контроль тренера-преподавателя
2-й этап «Операционно-исполнительский» 28 мин					
Теория. Проверка знаний по предупреждению травматизма. Напомнить о правилах ТБ при занятиях в большом спортивном зале, о внешнем виде занимающихся.	3 мин	Организует воспроизведение и коррекцию опорных знаний обучающихся: проведение проверки знаний по предупреждению травматизма,	Отвечают на вопросы учителя. Проводят самоконтроль правильности ответов на вопросы	Фронтальный	Контроль тренера-преподавателя Самоконтроль
Практика. Комплекс подготовительной части урока <u>Приложение 1</u> Комплекс упражнений в движении с мячом	25 мин 5 мин	Организует обучающимися выполнение и коррекцию упражнений	Выполняют повтор упражнений за учителем. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два. Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности.	Поточный Групповой Индивидуальный	Контроль тренера-преподавателя Самоконтроль
Основная часть урока <u>Приложение 2.</u> 1.Совершенствование ведения мяча и бросков. 1) Круговая игра. 2) Эстафета с ведением мяча слаломом.	5 мин	Организует обучающимися выполнение и коррекцию упражнений	Перестроение в две колонны. Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время	Групповой (в командах)	Контроль тренера-преподавателя Самоконтроль Взаимоконтроль

<p>2. Совершенствование передачи мяча на месте и в движении. 1,2) Передачи двух мячей в тройках 3,4) Передача двух мячей в шестерках</p> <p>3. Совершенствование взаимодействия двух игроков «Передай мяч и выходи»</p> <p>4. Развитие игрового мышления.</p>	<p>5 мин 5 мин 3 мин 2 мин</p>	<p>Организует обучающимся выполнение и коррекцию упражнений</p>	<p>учебной и игровой деятельности</p> <p>Распределение в пары</p>	<p>Групповая (в тройках и шестерках)</p> <p>Групповая (в парах)</p>	<p>Контроль тренера-преподавателя Самоконтроль Взаимоконтроль</p>
3-й этап «Рефлексия» 6 мин					
<p>Проверка знаний: какие технические и тактические действия выполняли на уроке.</p> <p>Игра «Зеркало»</p> <p>Цель игры: развивать внимание двигательную активность, память, фантазию.</p> <p>Ход игры: Выбирается ведущий, все остальные - зеркало. Ведущий придумывает движения, а остальные должны в точности его повторить. Выигрывает тот, кто не ошибётся.</p>	<p>2 мин 2 мин 2 мин</p>	<p>Задаёт вопросы по теоретической части урока. Предлагает определить уровень своих достижений. Проводит малоподвижную игру на внимание.</p>	<p>Отвечают на вопросы, играют в игру, обсуждают предложенные вопросы.</p> <p>Осуществляют взаимоконтроль процесса выполнения заданий, прослушивают ответы, оценивают уровень собственного эмоционального состояния на уроке.</p>	<p>Фронтальный</p>	
4-й этап «Домашнее задание» 3 мин					
<p>Домашнее задание</p> <p>1. Найти информацию о основных амплуа игроков в баскетболе.</p> <p>2. Составить комплекс общеподготовительных упражнений с мячом</p>		<p>Объясняет сущность домашнего задания. Предоставляет выбор разноуровневых заданий с использованием учебника и дополнительных источников информации: 1 уровень - найти дополнительную информацию по теме; 2 уровень (повышенный) - составить комплекс общеподготовительных упражнений с мячом</p>	<p>Самостоятельно выбирают уровень для выполнения домашнего задания. Планируют свои действия в соответствии с самооценкой</p>	<p>Фронтальный</p>	

Приложение 1

Часть занятия и учебный материал (содержание занятия)	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
<p>Разминка:</p> <p>1) <i>Ходьба:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -на носках, мяч над головой; -на пятках, мяч перед собой на вытянутых руках; -на внешних сводах стопы, мяч за спиной; -на внутренних сводах стопы, мяч перед собой на опущенных руках; -ходьба обычным шагом с переводом мяча между ног на каждый шаг. <p>2) <i>Ведение мяча в движении:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча в обход по залу удобной рукой; -ведение мяча приставным шагом правым боком вперед; -ведение мяча приставным шагом левым боком вперед; <p>3) <i>Дыхательные упражнения на ходу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1-4 шага - плавный вдох, вращение мяча вокруг туловища в левую сторону; - 1-4 шага - плавный выдох, вращение мяча в правую сторону. <p>4) <i>ОРУ с мячом;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • И.П. - полуприсед, мяч на груди 1 - шаг правой ногой вперед, левую на носок, мяч вверх, прогнуться 2 - и.п. 3 - тоже с левой ноги 4 - и.п. • И.П. - полуприсед, руки в стороны, мяч в правой руке 1-2 - вставая, бросок мяча вверх-влево через голову 3-4 - поймать левой рукой в и.п. 5-8 - тоже обратно • И.П. - основная стойка, мяч впереди 1 - держа мяч перед собой подбросить его над головой назад и поймать сзади за спиной двумя руками 2 - кистевым движением подбросить и вернуть в исходное положение. • И.П. - основная стойка, мяч на груди 1 - выпад вправо, руки в сторону, мяч вправо 2 - и.п. 3-4 - тоже влево • И.П. - наклон вперед, мяч снизу, ноги врозь, полусогнуты в коленях 	<p>5 мин</p> <p>1,5мин</p> <p>3 мин</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>30 сек</p> <p>2 мин</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Группа 1 занимается с мячами № 6, группа 2 №5</p> <p>Обратить внимание на осанку, точное положение рук и ног.</p> <p>Спину держать прямо.</p> <p>Бежать легко. Следить за работой рук и ног. При ведении смотреть вперед перед собой, на игровое поле.</p> <p>Соблюдать дистанцию 1,5-2 метра.</p> <p>Спину держать прямо, чуть прогнувшись во время передачи мяча из рук в руки за спиной.</p> <p>Смотреть на мяч, руки прямые, прогнуться глубже</p> <p>Смотреть на мяч, ловить мяч сверху</p> <p>Смотреть на мяч, бросок сзади выполнить кистью</p> <p>Выпад глубже, руки прямые</p>

«Восьмерка» - переводы мяча вокруг и между ног в параллельной стойке, стоя на месте 6 раз

• И.П. - мяч внизу

1-2 - присед, мяч вперед

3-4 - и.п.

5-8 - тоже 6 раз

• И.П. - мяч снизу впереди

1 - подбросив мяч над собой, поворот на 360* и ловля мяча 6 раз

2 - тоже с поворотом в другую сторону

• И.П. - мяч внизу

1 - подбросив мяч над собой, присесть, коснуться пола руками и встать

• И.П. - полуприсед, мяч внизу, левая нога 6 раз впереди

1 - прыжком выполнить смену ног и передать мяч под ногами в правую руку; 6 раз

2 - прыжком выполнить смену ног и передать мяч под ногами в левую руку

5) Игра «Салки с мячом»

Двое водящих должны салить убегающий мячом, не выпуская его из рук. Нельзя применять ведение мяча, только передачи. Каждый осаленный присоединяется к водящим 2 мин

Мяч лежит на открытой ладони, стараться не касаться мячом ноги, следить за мячом

Присед глубже, спина прямая

Смотреть на мяч, мяч подбрасывать высоко

Смотреть на мяч, мяч подбрасывать высоко

Следить за мячом, мяч передавать открытой кистью, держать темп прыжка и передачи.

Игра проводится по всей баскетбольной площадке. Нельзя салить в голову. Игра продолжается, пока не будут осалены все убегающие.

Приложение 2

Основная часть.

1. Совершенствование ведения мяча и бросков.

1) Круговая игра.

Дети делятся на две команды (один мяч на команду). Игра проводится, как показано на рисунке. С ведением мяча проходят дистанцию и атакуют кольцо с двух шагов до попадания. После попадания мяча в кольцо, поймав мяч, передают эстафету другому передачей мяча. Выигрывает команда, закончившая первым упражнением.

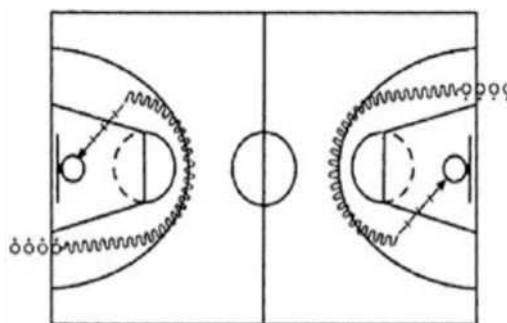
2) Эстафета с ведением мяча слаломом.

Дети делятся на две команды (один мяч на команду). Игра проводится, как показано на рисунке. Игроки по сигналу начинают ведение с обводкой, затем с двух шагов атакуют кольцо до попадания, обратно ведут мяч по прямой и передают эстафету другому.

2. Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.

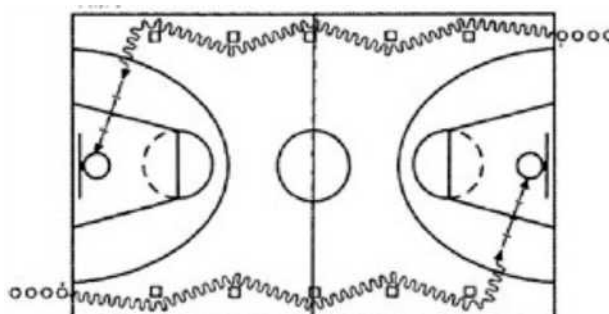
20 мин

2,5 мин



Мяч вести удобной рукой, во время ведения смотреть на кольцо

2,5 мин



1) Передачи двух мячей в тройках.

Игроки расположены треугольником. У двоих из них мячи. Игрок 2 передает игроку 1, а тот 2,5 обратно игроку 2. Игрок 3 передает игроку 1, мин он обратно игроку 3. По свистку игроки меняются местами, чтобы каждый игрок поработал на месте игрока 1.

2) То же самое, но игрок 1 после передачи мяча перепрыгивает через гимнастическую скамейку на двух ногах. По сигналу тренера игроки меняются (группа 2 продолжает выполнять задание 1)

3) Передача двух мячей в шестерках месте. Игроки расположены как показано на рисунке. 1 и 2 держат мячи. По сигналу 1 передает 3, 2 - 4, и т.д., как показано на рисунке. Особо внимательным надо быть игрокам 1 и 2, так как после передачи они должны сразу получить пас от игроков, с другой стороны. По сигналу тренера игроки 1, 2 меняются местами 3, 5, а затем игроки 3,5 меняются местами 4,6.

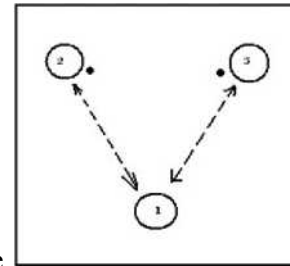
(группа 2 расстояние между игроками меньше)
4) Передача двух мячей в шестерках со сменой мест. Игроки расположены как показано на рисунке. Игрок 1 передает мяч игроку 2 бежит на его место, 2-й - 6-му и занимает его место. Одновременно с игроком 1 также действует игрок 3, затем - 4 и т.д.

(группа 2 расстояние между игроками меньше)
3) Совершенствование взаимодействию двух игроков «Передай мяч и выходи» Работают две группы (группа 1) 3 мин

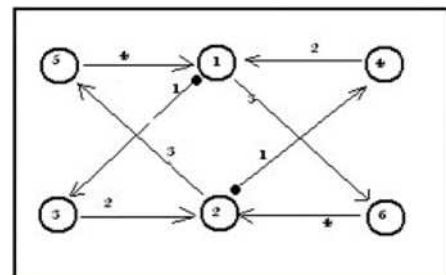
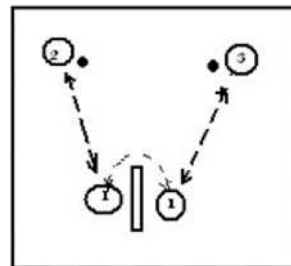
1) Занимающиеся делятся на группы по четыре человека— два нападающих и два защитника. Нападающие выполняют передачи между собой, затем один из них делает рывок к корзине, стараясь получить передачу от партнера и забить мяч в кольцо. Защитники препятствуют, стараясь перехватить мяч.
2) Группа из четырех человек (группа 2) работает над ведением мяча без зрительного контроля перед самодельным тренажером.

4. Развитие игрового мышления. 2 мин

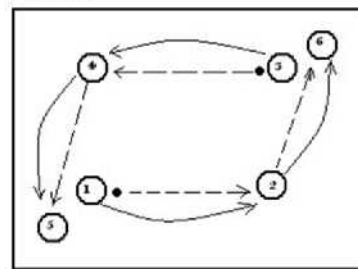
Выигрывает команда, закончившая первым



упражнение м. При задевании кегли, игрок должен поставить ее на место.



Внимательно следить за перемещением мячей.



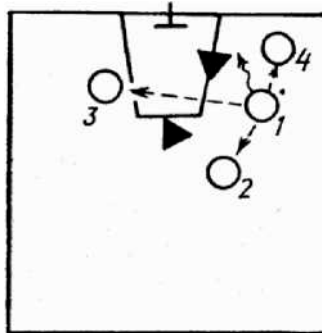
После передачи одновременно перемещением мяч следует ожидать сзади.

Упражнение выполняется с использованием всех корзин, имеющихся в зале. Нападающие должны менять место расположения по отношению к корзине и чередоваться между собой в выполнении рывков. Обратить внимание на ложное движение при выполнении выхода к корзине. Если мяч забит, то нападающие продолжают выполнять свою роль. Если защитники перехватили мяч, следует смена ролей.

Учащимся раздаются карточки задания для развития игрового мышления. Учащиеся в парах должны решить на одном листе четыре задания с игровыми ситуациями.

(в пару распределяются игроки из разных групп)

Найти две цифры, закрытые баскетбольным мячом.



5

Игрок 1 ведет мяч на чужой половине площадки (рис. 5)

Какое следует принять решение

А - атаковать самому

Б - передать мяч игроку 2;