

Урок по физической культуре в 9 классе по теме: «Тактическое взаимодействие игроков в нападении и защите в баскетболе»

Учитель физической культуры: Маликов А.В.

Дата проведения: 12 февраля 2014 года

Цели урока:

- 1 Усвоение учащимися знаний о тактических взаимодействиях при игре в баскетбол предусмотренных программой.
- 2 Овладение учащимися умениями и навыками игры в баскетбол.

Задачи урока:

*** Образовательный аспект**

1. Повторить взаимодействие игроков в нападение «двойка».
2. Начать учить взаимодействие в нападение «тройка».
3. Обучение технике броска не ведущей рукой из под кольца.

*** Развивающий аспект**

1. Развивать игровую выносливость и быстроту двигательной реакции.
2. Укрепление мышечного корсета учащихся.

*** Воспитательный аспект**

1. Воспитание инициативности и самостоятельности у учащихся.
2. Воспитывать психологическую устойчивость (противостояние утомлению и напряжению).

Тип урока: урок усвоения новых знаний, умений и навыков с использованием ИКТ.

Инвентарь: баскетбольные мячи, стойки, секундомер, гимнастические скамейки, компьютер, стойки баскетбольные.

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
1.	<p>Вводная часть</p> <p>1. Построение, приветствие, сообщение задач урока</p>	<p>7-8 мин</p> <p>1-1,5 мин</p>	<p>Построение в шеренгу по одному</p>
	<p>2. Ходьба и бег :</p>	<p>1.5- 2 мин</p>	<p>По периметру зала, в колонну по одному.</p>
	<p>3. Упражнения в парах :</p> <p>* подвижная игра (п. и.)</p> <p>« Салки в парах».</p> <p>* п. и. «Салки в парах» спиной вперед.</p> <p>* п. и. «Салки в парах» приставными шагами.</p> <p>* построение в 2 шеренги у лицевой линии баскетбольной площадки. Расстояние между шеренгами 1.5-2 метра. Игроки обеих шеренг выполняют прыжки на месте с поворотом на 180 градусов. По сигналу игроки обеих шеренг выполняют ускорение. Игроки 2-й шеренги должны осалить игроков 1-шеренги. Затем смена шеренг.</p> <p>* Построение то же самое. Игроки обеих шеренг выполняют прыжки вверх - колени к груди . По сигналу игроки обеих шеренг выполняют ускорение. Игроки 2 – й шеренги должны осалить игроков 1 – й . Смена шеренг .</p>	<p>5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Игроки перемещаются с изменением направления и скорости. Рукой нужно коснуться голени.</p> <p>Перемещения те же самые. Рукой нужно коснуться спины.</p> <p>Перемещения в низкой стойке только приставными шагами.</p> <p>Ускорение выполняется только по прямой.</p> <p>Во время выполнения прыжков расстояние между игроками должно оставаться исходным .</p>
2.	<p>Основная часть</p>	<p>32 – 35 мин</p>	

<p>1. Построение в две колонны у лицевой линии. По длине зала через 3 метра стоят 5 стоек (защитники). Игроки в парах передают мяч в движении без ведения под двойной шаг, между стойками с атакой кольца неудобной рукой</p>	<p>4мин</p>	<p>Передачи выполняются прямые на уровне груди и с отскоком от пола.</p>
<p>2. Быстрый отрыв. Построение в 3 колонны у лицевой линии площадки. Передача мяча в движении «всером» в тройке без ведения с атакой кольца .</p>	<p>4мин</p>	<p>Передача идет с левого фланга в центр, с центра на другой фланг, а затем мяч возвращается на левый фланг.</p>
<p>3. Перегрузка зоны . Выполняется в тройках. Три игрока нападения находятся на дуге трёхочкового броска. Роль зонной защиты выполняют 5 стоек . Нападающие действуют без ведения мяча. Игрок нападения передаёт мяч с левого края в центр ,который передаёт дальше на правый фланг, а оттуда в центр трёхсекундной зоны , куда врывается игрок левого фланга , ловя мяч под двойной шаг и атакуя кольцо в движении.</p>	<p>4 мин</p>	<p>Нападающие стараются выполнить атаку кольца с удобной позиции без противодействия защитников. Передача даётся на ход ,а не в руки . Игрок с фланга начинает движение в момент передачи из центральной зоны на правый край.</p>
<p>Фрагмент 1. Демонстрация этой комбинации на компьютере по кадрам .</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Запись игры,</p>
<p>4. Развитие мышечного корсета:</p> <p>* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола .</p> <p>* Подъём туловища.</p> <p>* Сгибание и разгибание рук в упоре сзади сидя от скамейки .</p>	<p>6 мин</p> <p>12-15 раз</p> <p>20-25 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>25-30 раз</p>	<p>Упражнения выполняются фронтально.</p> <p>девушки</p> <p>юноши</p> <p>Выполняется на скамейке руки за головой,</p> <p>ноги фиксируются .</p> <p>Руки сгибаются до прямого угла .</p>

<p>* Упражнение «пистолет».</p> <p>*Построение в две шеренги у лицевой линии. Игроки 2-й шеренги соединяют кисти в замок . Игроки первой, взявшись правой рукой за кистевой замок, тянут игроков второй до противоположенной лицевой линии . На средней линии происходит смена рук . Обратно происходит смена шеренг.</p> <p>*Построение в две шеренги у лицевой линии площадки . Игроки 2-й шеренги , упираясь руками в спины игрокам 1-й шеренги , толкают их до противоположной лицевой линии . В обратном направлении происходит смена шеренг .</p> <p>5.Построение в три колонны . Упражнение «тройка» : три нападающих двигаются от лицевой линии к противоположному кольцу , средний игрок ведёт мяч , около линии трёхочкового броска их встречают два защитника . Из центра следует передача на правый фланг , а заслон ставится игроку на левом фланге, освободившийся игрок левого фланга врывается в центр трехсекундной зоны и получает мяч с правого края и атакует кольцо .</p>	<p>6-8 раз</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>4 мин.</p>	<p>Выполняется с опорой у стены, нога прямая и не касается пола .</p> <p>Сопротивление игроков должно соответствовать физическим возможностям других игроков .</p> <p>Сопротивление игроков должно соответствовать физическим возможностям других игроков.</p> <p>После выполнения роли нападающих два учащихся становятся защитниками . В защите игроки пассивны . Добиваться чтобы нападающие выполняли упражнение синхронно</p>
<p>Фрагмент 2 . Демонстрация комбинации на компьютере по кадрам .</p>	<p>1 мин</p>	<p>Запись игры</p>
<p>6. Построение в парах в</p>	<p>4 мин</p>	<p>Нападающий упирается плечом</p>

	<p>противоположных углах площадки у лицевой линии. Игроки нападения с мячами двигаются , ведя мяч левой рукой , защитники пассивны . Перед кольцом нападающий выполняет двойной шаг и бросает левой рукой мяч одной сверху .</p>		<p>в защитника «продавливает».</p>
	<p>7. Построение то же самое . Защитники двигаются спиной вперёд на расстоянии вытянутой руки. Нападающий выполняя ведение мяча и используя финты , должен обойти защитника. Защитник должен своим корпусом закрывать возможный проход для нападающего, при этом не идти с ним в контакт. После атаки кольца происходит смена ролей.</p> <p>Фрагмент 3. Разбор зонной защиты на компьютере по кадрам.</p>	<p>3 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Защитники работают на согнутых в коленях ногах, стопы скользят по полу.</p>
	<p>8. Учебно-тренировочная игра 5x5.</p> <p>Взаимодействие игроков в нападение выполняется по системе «передал-выходи» или применяя заслоны и «тройку». Зонная защита: одна команда (2:3), другая (2:1:2) .</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Отметить групповые действия в нападении и защите. Разобрать тактические ошибки. Отметить отличившихся игроков.</p>
<p>3.</p>	<p>Заключительная часть:</p> <p>Построение, подведение итогов, замечания, домашнее задание.</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Д/з : комплекс ору направленных на развитие гибкости и большей подвижности в суставах.</p>