МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРИВНАЯ ШКОЛА»

**Мастер-класс**

«Применение соревновательного и игрового метода,

для совершенствования технических действий в баскетболе»

<https://rutube.ru/video/4e9af594c2b6a6cbe5a13f9f139e1949/>

ссылка

Автор: педагог дополнительного образования

Ларионова О.В.

Волочаевка -2022 г.

Аннотация.

Уважаемые коллеги! Многие из Вас, по телевидению, видели, какой эмоциональный стресс испытывает игрок, выходя на площадку. Не меньше, а может быть и больший стресс испытывает, ребенок на обычных соревнованиях по спортивным играм. Забывается все: техника, тактика, отработанные броски. И мы, педагоги, говорим: «Игра не пошла!». Был такой случай в моей практике: «Когда мы первый раз играли на «больших соревнованиях» на огромном стадионе, где много зрителей, выходит моя команда, и разводящий (это лучший игрок в команде, который владеет дриблингом) начинает вести мяч боком в припрыжку. Весь зал грохнул от смеха. Представляете с каким счетом мы проиграли - 60х4. После этой игры, я стала думать, что не так, что в моих тренировках нужно поменять?»

Отсюда вытекает проблема – что нужно сделать? Какой метод применить, для того, чтобы, начинающий игрок, во время соревнований, под большим эмоциональным прессингом, квалифицированно, выполнял технические действия в баскетболе?

Первое что приходит на ум, это увеличить количество соревнований. Этот метод существует, и я им пользуюсь. Мы играем со всеми школами нашего района. Но экономические трудности, не позволяют выехать ребенку на соревнования в другой город или область. Многократное повторение упражнений, неинтересно и эмоционально проигрывает. Пригласить психолога в команду я тоже не могу.

Перевернула гору литературы. И только, у Бобби Найта, я прочитала фразу, которая помогла мне пересмотреть мое отношение к тренировке. Там было сказано, что броски следует тренировать в условиях активного психологического давления, возможно даже воссоздающую, реальную игровую обстановку. Я поняла, что главная моя задача – это максимально приблизить тренировку к соревнованиям. Так усложнить упражнения, что бы игрок постоянно находился под психологическим давлением, под прессингом. Я применяю соревновательный метод практически ко всем упражнениям в баскетболе, и считаю, что он эффективен. На протяжении 7 лет, наши команды являются лучшими в районе, по баскетболу, как среди мальчиков, так и среди девочек. Мы, являемся, 6 кратные призеры регионального этапа Всероссийского чемпионата школьной баскетбольной лиги «КЭС БАСКЕТ».

Мастер-класс:

Возраст детей – 10-11 лет;

Группа начальной подготовки, третьего года обучения.

**Тема занятия:** применение соревновательного и игрового метода, для совершенствования технических действий в баскетболе.

**Цель занятия:** совершенствовать технические действия в баскетболе.

**Задачи:**

**Образовательные**

1. Совершенствовать стойку и передвижение игрока 2. Совершенствовать ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.3. Закреплять передачи мяча двумя руками от груди. 4. Закреплять технику броска.4.Обучать сочетанию приемов: ведение, передача, бросок.

**Оздоровительные**

1.Развивать скоростную выносливость, ловкость, координацию движения.

**Воспитательные**

1.Формировать самооценку и личностное самоопределение к видам деятельности. 2. Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

3. Формировать умение работать в команде.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь**: баскетбольные мячи, конусы,

**Тренер-преподаватель:** Ларионова Оксана Валерьевна.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение/игра | Описание | Задачи упражнения/ игры | Применение соревновательного метода |
| **Подвижные игры:** | | | | |
| 1. | Построение. Цели, задачи тренировки |  |  |  |
| 2. | «Невод» | Выбирается рыбак, который должен набрать себе невод (запятнать, как можно больше игроков). | Подготовить, разогреть организм к предстоящей нагрузке, выбрать правильную тактику в игре, развивать скоростную выносливость. | Попавшие в невод игроки, считаются проигравшими получают штраф в виде – 10 отжиманий от пола. |
| 3. | «Коршун и наседка» | Игроки делятся на тройки. В которых: 1коршун и наседка с цыпленком. Задача коршуна запятнать за спину цыпленка. Если, запятнал, то коршун становиться наседкой, а цыпленок –коршуном. | Совершенствовать защитную стойку игрока, передвижения в защитной стойке. развивать ловкость, развивать взаимодействие в команде. | Выигрывает, тот игрок, который ни разу не был коршуном. |
| 4. | «Три -пятнадцать» | Игра проходит в парах. Задача, каждого игрока наступить на носок другого. Высоко поднимать ноги нельзя. | Совершенствовать защитную стойку игрока, разогреть голеностоп, развивать ловкость. | Задача игрока: не подставить ноги сопернику. |
| 5. | «Пятнашки с ведением мяча» | Выбирается пятна, который должен запятнать другого игрока, но при этом нужно вести мяч, избегая нарушений правил игры в баскетбол («два ведения» и «проноса» мяча). | Совершенствовать ведение мяча с изменением направления и отскока, отработка рывков с ведением мяча, развитие ловкости, скоростных способностей. | Уменьшаем игровое пространство: играем на весь зал, играем на пол зала, играем на четверть зала.  Пятнашки получают штраф-5 прыжков ноги к груди. |
| **Эстафеты:** | | | | |
| 6. | «Одновременная эстафета с ведением и передачей мяча». | Игроки делятся на две команды: одна команда передает мяч по кругу через центрового; вторая команда выполняет ведение мяча по прямой и обратно. По окончанию эстафеты, команды меняются местами. | Совершенствовать технику ведения мяча, передач через центр. | Выигрывает команда, которая быстрее выполнит поставленную задачу (ведение или передачи). Проигравшая команда выполняет -10 приседаний. |
| 6. | «Челночный бег, спиной вперед». | Игроки делятся на две, три команды. Выполняют челночный бег, спиной вперед. | Совершенствовать стойку игрока, передвижения по площадке, координацию движения. | Проигравшая команда, получает штраф – (разницу в (счете) отжимания. |
| 7. | «Челночный бег». | Игроки делятся на две, три команды. Выполняют челночный бег. | Совершенствовать, передвижения по площадке, координацию движения. | - |
| 8. | «Челночный бег с ведением мяча». | Игроки делятся на две, три команды. Выполняют челночный бег с ведением мяча | Совершенствовать, ведение мяча с изменением направления и отскока, отработка рывков с ведением мяча, скоростные и координационные способности. | - |
| 9. | «Ведение мяча- передача с отскоком об пол» | Игроки делятся на две, три команды. Выполняют ведение мяча по прямой- передачу с отскоком об пол. | Совершенствовать, ведение мяча по прямой, передачу с отскоком об пол, скоростные и координационные способности. | Проигравшая команда, получает штраф – (разницу в (счете) отжимания. |
| 10. | «Передачи мяча  (прямые, с отскоком об пол), в колонне» | Игроки делятся на две, три команды. Выполняют передачи мяча: (прямые, с отскоком об пол). | Совершенствовать, передачи мяча, скоростные и координационные способности. | - |
| 11. | «Передачи мяча  (прямые, с отскоком об пол), во встречных колоннах» | Игроки делятся на две, три команды. Выполняют передачи мяча: (прямые, с отскоком об пол) во встречных колоннах. | Совершенствовать, передачи мяча, скоростные и координационные способности. | Проигравшая команда, получает штраф – (разницу в (счете) отжимания. |
| 12. | «Самый меткий!» | Игроки делятся на две, три команды. Задача игрока: после ведения мяча, выполнить точный бросок; выполнить точную передачу. | Совершенствовать сочетание приемов: ведения-бросок-ведение-передача. | Выигрывает команда, которая выполнит больше точных бросков и финиширует первая. |
| **Передачи:** | | | | |
| 13. | «Десяточка» | Игроки работают в парах: задача игроков выполнить как можно быстрее 10 передач (прямых, с отскоком, двумя мячами). | Совершенствовать технику точных и быстрых передач. | Пара, выполнившая последней 10 передач – отжимается 5 раз. |
| **Броски:** | | | | |
| 14. | «Броски на точность» | Упражнение, выполняется по кругу спортзала. Каждый игрок должен остановиться «прыжком» в трех разных точках и выполнить бросок на точность. | Совершенствовать остановку «прыжком».  Совершенствовать технику броска. | Каждый игрок считает количество попаданий. Проигравший игрок- отжимается 10 раз.  Упражнение усложняется за счет: быстрой подачи сигнала тренера; ведения мяча «змейкой». |
| 15. | «Броски на точность» -2 | Упражнение, выполняется по кругу спортзала. Каждый игрок должен остановиться «двумя шагами» и выполнить бросок на точность. | Совершенствовать остановку «двумя шагами».  Совершенствовать технику броска. | Каждый игрок считает количество попаданий. Проигравший игрок- отжимается 10 раз.  Упражнение усложняется за счет: быстрой подачи сигнала тренера; перевода мяча по прямой. |
| 16. | Упрощенный вариант игры 1Х1 | Пара игроков играют один против одного, задача каждого игрока отобрать мяч и выполнить точный бросок. По упрощённым правилам: мяч вводится игроком под кольцом передачей мяча сопернику; если мяч касается стенки, то он не уходит; запрещается делать пробежки, грубо играть. Игра продолжается 1-3 минуты, потом происходит переход по часовой стрелке, игроками без мячей. | Совершенствовать технику броска, технических действий в защите (вырывание, выбивание, перехват). | Выигрывает игрок, который сделал больше успешных бросков, проигравший игрок – отжимается 5 раз. |
| 17. | «Борьба за мяч» | Пара игроков играют один против одного, задача каждого игрока, завладеть мячом после отскока, выполнить бросок, попасть по щиту. | Совершенствовать: технические действия в нападении и защите; технические действия в борьбе за мяч после отскока. | Выигрывает игрок, овладевший мячом и выполнивший бросок по щиту. Проигравший игрок – отжимается 5 раз. Если мяч ушел в стену, при этом не было броска по щиту - штраф получают оба игрока. |

P.S. Уважаемые коллеги, мой скромный труд, который я предлагаю вам, не является догмой, потому что каждый педагогический опыт уникален и неповторим и самое главное он воспроизводим!

«С пожеланиями удачи и добра!»

Ларионова Оксана Валерьевна.