

Работаем по станциям.

Баскетбол

в 8-11 классах



Выполнила: учитель

Плешивцева Л.В.

МБОУ «Цнинская СОШ №1»

ВАРИАНТ 1

Станция 1. Обучение технике двойного шага.

- 1. Бросок мяча в кольцо с места после удара о пол.
- 2. То же, но после ведения мяча на месте.
- 3. То же, но после ведения мяча в шаге.
- 4. То же, но в беге медленном темпе.
- 5. То же, но в беге быстром темпе.
- 6. Бросок мяча с двойного шага после передачи и последующего ведения.

- 7. То же, но после передачи мяча с одним ударом о пол.
- 8. То же, но после передачи мяча без ведения. Для освоения технических приемов с применением двойного шага и последующим броском в кольцо используем упражнения 9 и 10.
- 9. Бросок мяча с двойного шага после обводки пассивного защитника (партнер, не предпринимающий никаких защитных действий; поставленные на площадке препятствия – стул, гимнастическая стойка).
- 10. То же, но после обводки активного защитника в определенной замкнутой зоне (например, в кругу у основания трапеции, в которой защитник имеет право проявлять свою активность без последующего преследования нападающего).

Станция 2. Передача мяча.

- Передачи мяча в парах, используя весь арсенал изученных технических средств: на месте и в движении двумя руками от груди, из – за головы, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, из –за спины; то же но с отскоком от пола и т. д.
- То же, но в прыжке.
- То же, но с хлопком в ладони.
- То же, но с поворотом на 360*.
- То же, но с приседанием.
- То же, но с продвижением пар вперед в одном направлении, затем в обратном либо во встречном движении пар по кругу.

- Передачи мяча в тройках со сменой мест (после выполнения передачи игрок бежит на место партнера, которому послал мяч, и в свою очередь получает мяч от другого партнера).
- То же, но с продвижением вперед (передав мяч, бежать партнеру за спину и т. д.)
- Гонка (передача) по кругу одного – трех мячей вначале влево, затем вправо.
- То же, но через одного игрока, продвигаясь в одном направлении или противоположном.
- Произвольные передачи (любому из партнеров в кругу) одного и двух мячей. Упражнение позволяет сконцентрировать внимание занимающихся на мяче, готовит к игровой деятельности, развивает периферическое зрение.

Станция 3. Штрафной бросок.

- Стоя в одной - двух колоннах. Выполнение штрафного броска по принципу «бросил – подобрал мяч – выполнил передачу – стал в конец колонны»
- Штрафные броски по принципу «попал – бросай ещё» (до первого промаха, поощряя попадание и результативность бросков).

ВАРИАНТ 2

Станция 1. Ведение мяча.

- Ведение мяча (низкое, высокое, среднее) на месте.
- То же, но в шаге.
- То же, но в беге медленным темпом.
- То же, но в беге быстрым темпом.
- То же, но с поворотами на 360* (вправо, влево).
- То же, но с переводом мяча за спиной правой, левой рукой.
- То же, но с переводом мяча под ногами.
- Обводка пассивного защитника в заданном коридоре (защитник только сопровождает игрока, не стремясь выбить у него мяч.)
- Обводка активного защитника, который старается овладеть мячом.

Станция 2. Броски мяча в КОЛЬЦО.

- Броски мяча с места.
- То же, но после ведения.
- То же, но после передачи.
- То же, но в прыжке
- То же, но на скорострельность: игрок за выделенное педагогам время должен выполнить максимальное количество бросков. Можно проводить в виде соревнования.

- Произвольный бросок (по желанию игроков).
- Броски с заданных точек с места и в движении. Желательно, чтобы занимающиеся соревновались между собой. Это положительно сказывается на эмоциональном аспекте урока
- В парах – один бросает, другой подает (по 10 бросков).
- То же, но с пассивным защитником. После выполнения передачи защитник подходит к игроку, выполняющему бросок, и поднимает вверх руки. Бросок выполняется через руки игрока.
- То же, но с активным защитником. После выполненной передачи защитник активно пытается осуществить накрывание мяча.

Станция 3. Борьба за мяч.

- В парах. Оба игрока держат мяч. По команде педагога каждый пытается овладеть им.
- То же, но мяч лежит на полу, игроки стоят лицом друг к другу.
- То же, но игроки стоят спиной друг к другу.
- То же, но игроки сидят на полу лицом или спиной друг к другу.
- То же, но игроки лежат на полу.
- То же, но игроки находятся на расстоянии 3-4 м от мяча (возможны варианты исходного положения перед борьбой за овладение мячом, а также увеличение расстояния до мяча).

- Борьба за овладение мячом, отскочившим от щита в парах лицом или спиной к щиту. Соперники не видят момента броска мяча, выполняемого учителем или его помощником, не контролируют зрительно направление и силу отскока. Борьба продолжается до овладения мячом одним из игроков.
- То же, но в соревновании двух команд. Понятно, что все перечисленные упражнения станционных заданий не являются окончательными. Возможны и другие варианты. Я рекомендую включать в карточки – задания те упражнения, которые наиболее приемлемы для занимающихся, для каждого отдельно взятого учителя, исходя из его собственных возможностей, опыта работы. Здесь нужно положиться на свое творчество.

Подвижные игры и эстафеты

- **«Передал – садись»**. Игра применяется на станции «Передача мяча». Команды строятся в колонны, впереди каждой лицом к колоннам стоят ведущие. Они по сигналу передают мяч в колонну направляющим, которые, передав его назад ведущему, быстро садятся на пол. Затем мяч от ведущего принимает второй игрок. И т.д. Побеждает команда, первой завершившая передачу мяча. Последний в колонне становится ведущим, а ведущий занимает его место.

«Мяч среднему».

- Данную игру тоже использую на станции «Передача мяча». Занимающиеся становятся по кругу, ведущий занимает место в его середине. По своему усмотрению ведущий передает мяч любому игроку и тут же получает его обратно. Игру можно проводить стоя на месте, в движении вправо и влево по кругу

«Бросок в кольцо по вызову».

- Проводится на станции «Штрафной бросок». Группа занимающихся располагается в шеренгу у линии штрафного броска с мячами в руках. Каждый имеет свой порядковый номер. За линией площадки находится ведущий, который вызывает любой из номеров. Игрок под этим номером тут же производит бросок по кольцу. При командном зачете команды образуют из игроков с четными и нечетными номерами.

«Петушинный бой»

- Применяется на станции «Ведение мяча». Играют пары. Оба игрока, согнув левую ногу и прыгая на правой, одновременно правой рукой ведут свои мячи, а левой стараются выбить мяч у соперника. То же, но согнув правую и прыгая на левой ноге.

«Овладей мячом».

- Использую на станции «Борьба за мяч». Игроки, разбившись на две команды, строятся в шеренгу на расстоянии 5-6м от стены. За спиной играющих стоит ведущий, в руках у него мяч. Он бросает мяч в стену. После отскока мяча от стены каждый из расположенных вблизи его полета игроков пытается овладеть им.



Итоги



- Многолетний опыт применения на уроках баскетбола работы по станциям дает положительный эффект в освоении занимающимися этой спортивной игры.
- Проведению уроков по карточкам – заданиям сопутствует высокая моторная плотность, что позволяет активнее развивать общефизические и игровые способности учащихся.
- Обучающиеся быстрее и качественнее осваивают элементы игры.
- Кроме того, выполнение заданий по станциям обеспечивает лучшую организацию занятий, способствует проявлению инициативы и самостоятельности учащихся.