## МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

**щодо проведення заняття по навчальній дисципліні**

фізичне виховання

(найменування або шифр навчальної дисципліни)

з баскетболу

***Тема №23. Навчання окремому елементу (прийому) методом розчленовано-конструктивної вправи.***

(повне найменування теми заняття)

Практичне заняття № 1

Навчальна група навчальної секції баскетболу

(шифр групи з урахуванням напряму, спеціальності та спеціалізації підготовки)

Час 2 години

Місце спортивна зала Фізкультурно-оздоровчий комплекс ХНЕУ ім. С. Кузнеця (м. Харків, вул. Мирна 13)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(звичайне або спец. аудиторія з відповідним обладнанням)

Мета занять: Сформувати у здобувачів основні знання про розвиток точності рухів і диференціювання м'язових зусиль

Навчальні питання і розподілення часу

Вступ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ – 1 хвил.

1. Метод розчленовано-конструктивної вправи.

2.Вивчення кидків правою і лівою рукою над головою «гаком», використовуючи цей метод.

Навчально-матеріальне забезпечення:

1. Загально-розвиваючі вправи: Методичний посібник (ХДПУ ім.Г.С. Сковороди). – Х.: ТОВ «ОВС», 2000. – 60 с.

2.

3. Методичні рекомендації з фізичного виховання для розвитку рухових якостей для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання/ укл. Улаєва Л.О., Собко І.М. – Х.: Вид. ХНЕУ, 2010. – 44 с. (Укр. мов.)

4.

5.

6.

**ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ПРОВЕДЕННЯ**

**Вступ**

Перед початком заняття всі, хто навчається вишиковуються у місці проведення заняття (ауд. № , або спортивна зала).

Викладач приймає рапорт чергового і одночасно оглядає місце заняття, звертає увагу на його готовність. При наявності недоліків у зовнішньому вигляді або порушення порядку в групі викладач вимагає їх усунення негайно або і установлений ним строк.

Викладач оголошує тему, навчальні питання та навчально-виховні цілі заняття, здійснює його актуалізацію.

**Основна частина**

**1. *Розчленовано-конструктивний метод.***

Застосовується на початкових етапах навчання. Передбачає розчленування цілісно-рухової дії, переважно зі складною структурою, на окремі фази або елементи з почерговим їх розучуванням і подальшим з'єднанням їх в єдине ціле.

При застосуванні розчленованого методу необхідно дотримуватися таких правил:

• навчання доцільно починати з цілісного виконання рухової дії. А потім, у разі необхідності, виділяти з нього елементи, що вимагають більш ретельного освоєння;

• необхідно розчленовувати, розучують дію без суттєвого викривлення основних його характеристик;

• усі виділені елементи рухової дії по мірі їх освоєння потім зводяться в цілісну дію;

• виділені елементи треба по можливості вивчати в різних варіантах. Тоді легше конструюється цілісне рух;

• у практиці фізичного виховання цілісний і розчленовано-конструктивний методи часто комбінують. Спочатку приступають до розучування вправи цілісно. Потім освоюють виділені елементи і в ув'язненні повертаються до цілісного виконання.

***2. Кидок однією рукою над головою (гаком) використовуючи метод розчленовано-конструктивної вправи.***

Це ефективний кидок в безпосередній близькості від щита супротивника або на середній дистанції, коли гравець отримує м'яч, стоячи боком або спиною до кошику, і його активно опікується високорослий захисник. Може здійснюватися як після крокування з місця, так і після оволодіння м'ячем в русі (рис. 1).

При кидку після крокування з місця підготовча фаза починається з кроку різнойменною з кидковою рукою ноги в сторону від суперника. Стопа ставиться перекатом з п'яти на носок і на зовнішню сторону з подальшим поворотом в положення боком до щита. Опорна нога при цьому злегка згинається, погляд гравця спрямований на кошик, м'яч лежить на зігнутою кисті кидаючої руки, піднятий на рівень плеча і підтримується зверху іншою рукою. Якщо ж гравець отримує м'яч в русі, використовується двотактний ритм розбігу.

В основній фазі, відштовхуючись різнойменною ногою, гравець найкоротшим шляхом піднімає напівзігнуту руку з м'ячем вгору в сторону. Вільна рука, зігнута в ліктьовому суглобі під прямим кутом, убезпечує м'яч від захисника. Одночасно з махом однойменної з кидковою рукою ногою, зігнутою в коліні, тулуб розгортається вперед. У найбільш високій точці стрибка м'яч дугоподібним рухом над головою направляється в корзину »Випуск проводиться скочується рухом кисті, коли вертикально виведена рука наближається до голови.

У завершальній фазі гравець супроводжує м'яч за рахунок згинання кидкової руки у ліктьовому та променевозап'ястковому суглобах («накриває голову») і приземляється в стійке двоопорне положення з піднятими для боротьби за взяття відскоку руками: в готовність продовжити ігрове протиборство (рис. 1).

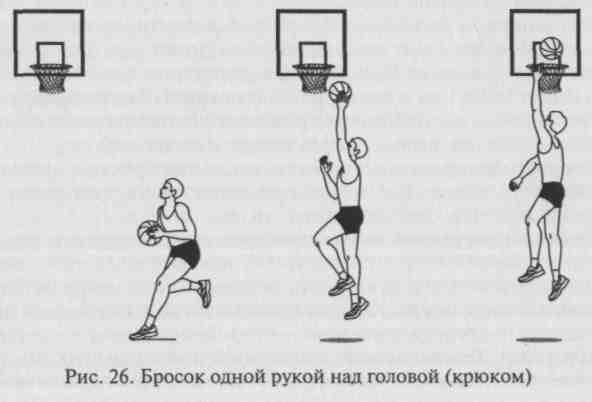


Рис. 1 ***Кидок гаком***

Кидки однією і двома руками знизу, однією рукою над головою (гаком) можуть виконуватися в грі також після ведення. При цьому техніка виконання даних кидкових рухів залишається незмінною.

До вивчення різновидів кидка в русі можна приступати, коли на належному рівні засвоєна техніка даного кидка зверху (від плеча, від голови).

***Організаційно-методичні вказівки***

При виконанні кидка «гаком»:

– останній крок розбігу виконувати перекатом з п'яти на носік на зовнішній стороні стопи, повертаючись боком до кошику; м'яч піднімати на рівень плеча в дальню сторону від захисника, розташовуючи його на кисті кидаючей руки і притримуючи зверху іншою;

– дночасно з відштовхуванням виконувати активний мах іншою ногою з одночасним поворотом тулуба вперед і виносом м'яча на напівзігнутої руці вгору в сторону до повного її випрямлення;

– кисть при замаху максимально розгинати в сторону від щита до положення – м'яч лежить на горизонтально розташованої кисті; одночасно вкривати м'яч вільною рукою, відводячи її ліктем у бік захисника;

– випуск м'яча здійснювати дугоподібним рухом робочої руки над головою у вищій точці стрибка, надаючи йому зворотне обертання хлестом кисті; підтримуючу руку своєчасно відводити в бік; поштовхову ногу в безопорному положенні не згинати;

– супроводжувати політ м'яча згинанням кидаючей руки в ліктьовому і променево-зап'ястковому суглобах; контролювати політ м'яча поглядом, повертаючи голову в бік кошика; в безопорному положенні голову тримати прямо;

– кут випуску м'яча і висоту траєкторії його польоту для кидає задавати рівнем піднімання рук умовного захисника;

– приземлятися на поштовхову ногу або на обидві ноги, розташовуючись

обличчям до кошику.

**Основні помилки при виконанні різновидів кидка в русі**

При виконанні кидка однією рукою над головою («гаком»):

– поштовхова нога ставиться на всю стопу: утруднений поворот гравця в положення боком до кошику до його відштовхування;

– немає укривання м'яча у дальню сторону від захисника в момент постановки поштовхової;

– нераціональний замах: опускання м'яча вперед або в сторону;

– неправильне тримання м'яча перед відштовхуванням: м'яч не перекладається на кисть кидкової руки або не утримується на рівні плеча;

– відсутність повороту голови в бік кошика перед поштовхом;

– слабкий мах однойменної з кидковою рукою ноги в момент відштовхування;

– неефективний винос м'яча для кидка: перед собою або прямою рукою через сторону – велика амплітуда руху, що створює передумови накривання або вибивання м'яча суперником;

– передчасний випуск м'яча: зігнутою, а не прямою рукою – до досягнення гравцем вищої точки стрибка; випуск м'яча перед головою, а не над нею;

– немає повороту тулуба до кошику в безопорному положенні;

– відсутність завершального руху кистю; м'яч не скочується з кінцевих фаланг пальців (летить без обертання) або не супроводжується розслабленій пензлем до опускання пальців вниз;

– приземлення на прямі ноги або в положення боком до кошику – гравець не готовий до боротьби за взяття відскоку.

**Заключна частина**

В заключній частині викладач підводе підсумки заняття, за необхідністю проводе підсумковий контроль, особливо у тих студентів, які неактивно працювали на занятті. Після цього він визначає ступінь досягнення навчально-виховних цілей, оголошує оцінки та ставить завдання на самопідготовку.