

Тема. Ведение баскетбольного мяча и передача двумя руками. (5 класс)



**Цель:** научить выполнять вести баскетбольный мяч без зрительного контроля.

**Задачи:**

1. Обучать способам передвижения в технике передачи мяча двумя руками;
2. Способствовать развитию быстроты реакции и ловкости;
3. Формирование знания об основах техники ведения мяча;
4. Воспитание самостоятельности и инициативности за порученное задание.

# Проблема: Как вы думаете ведение мяча будет ли влиять на

- **Проблемные вопросы:**
  - 1. К чему может привести, если он будет вести мяч без зрительного контроля?
  - 2. Как передача мяча может повлиять на силу броска, точность, дальность?
  - 3. От чего будет влиять бросок на дальность?
  - 4. Где можно применять бросок мяча от груди и из-за головы?

# Актуальность.

- Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Баскетбол — командная спортивная игра с мячом, в которой каждая из сторон стремится заработать максимальное количество очков. В наши дни баскетбол распространен очень широко. Баскетбол входит в программу летних Олимпийских игр с 1936 года. . Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча.
- Для того чтобы не было травм при игре баскетбол нужно знать технику безопасности. Разработать инструкцию технике безопасности к уроку баскетбол. Разработать комплекс упражнений для ведения и броска мяча от груди и из-за головы. При выполнении различных заданий научиться выбирать игровые действия и приемы.



- **Цель:** научиться технике ведению мяча, бросок мяча от груди и из-за головы
- **Задачи:** 1. Определить индивидуальные способности;
- 2. Определить индивидуальную нагрузку;
- 3. Собрать информацию комплексов упражнений и выявить оптимальный вариант.
- 4. Проанализировать с учетом индивидуальных особенностей организма.

# Планирование

№	Деятельность	Сроки	Ответственный
1	Собрать и провести инструктаж по технике безопасности на уроке		Дубовиченко А., Доценка А
2	Собрать информацию об истории баскетбола и комплекса упражнений (интернет, литература, учебники		Столярова Е.
3	Собрать информацию об истории баскетбола и комплекса упражнений (интернет, литература, учебники)		Субботкин И.
4	Провести тестирование на точность броска напарнику (от груди и из-за головы),		Григорьян Н.

# Инструкция техники безопасности на уроке баскетбол

- 
- -Учащиеся обязаны иметь на уроках спортивную форму и чистую спортивную обувь. -Запрещается жевать жевательную резинку на уроках физкультуры.
- -Мобильным телефоном можно пользоваться с разрешения учителя.
- 
- -Учащиеся не должны мешать учителю проводить урок и другим учащимся выполнять упражнения на уроке.
- 
- -Учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации между учащимися немедленно обратиться к учителю.
- 
- -На уроках учащиеся обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять учитель.
- 
- -Во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнования и проч.) учащиеся должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий.
- 
- -Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате.
- 
- -Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной) учащийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других учащихся.
- 
- -Во время проведения спортивных игр учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим игрокам.
- -Не разрешается виснуть на баскетбольных кольцах и крепеже баскетбольных щитов.
- -Учащиеся обязаны соблюдать осторожность при переходе из одной половины зала в другую, когда зал разделен на две части для двух групп (классов).
- -В случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры. Он также обязан проинформировать учителя о травме или плохом самочувствии, которые проявились после урока физкультуры.
-

# Комплекс упражнений

- 1. *Ведение мяча с изменением направления (“змейка”) 30 м (2x15 м).*  
По команде “На старт!” учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде “Марш!” учащиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируя время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.
- 2. *Челночный бег с ведением мяча 3x10.*  
Старт тот же, что и в тесте 1. по команде “Марш!” ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксирует время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.
- 3. *Бросок в движении.*  
Учащиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя ученик начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на свое место, выполняет второй бросок и т.д. (всего 10). Фиксируется количество точных попаданий в кольцо.
- 4. *Передачи мяча двумя руками от груди в стену.*  
Учащиеся располагаются в 3 метрах от стены и по сигналу учителя в течении 30 сек. выполняют передачи мяча в стену двумя руками от груди. По свистку передачи заканчиваются. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек. задание можно выполнять двумя группами: одна группа учащихся выполняет передачи, другая считает. Затем группы меняются местами.

- **Ведение мяча.** Оценивают управление отскоком мяча – не шлепать по мячу ладонью, толкать мяч вниз, разгибая кисть и предплечье. Игра “Перехвати мяч”. Учащиеся становятся в круг. Передача мяча по кругу одной рукой от плеча в одну и другую стороны. Направление передач можно изменять по сигналу и произвольно. То же, но в кругу находятся два игрока, которые стараются перехватить мяч. Игра “Лучший дриблинг”. Учащиеся делятся на команды по 4–5 человек. В каждой команде один мяч. По сигналу участники команд отбивают мяч от пола – последовательно по 5 раз каждый играющий без остановки мяча. За остановку или падение мяча команде начисляется 1 штрафное очко. Выигрывает команда, у которой меньше штрафных очков. В начале игры проводят пробную попытку. При повторении игры количество отбиваний мяча меняется. Игра “Кто хозяин своего тела?”. После предварительной подготовки нужно выполнить без ошибок одно из упражнений:
  - одновременно пальцами левой руки взяться за кончик носа, а правой дотронуться до мочки левого уха и наоборот, в быстром темпе (выполнить три раза);
  - круговые движения руками: каждая рука движется в противоположную от другой сторону (в боковой плоскости).

# Реализация плана

- Собрала интересную информацию Столяровой Е. об истории баскетбола и комплекса упражнений (интернет, литература, учебники). Субботкин Иван обработал собранный материал Екатерины, выбрал нужные упражнения для нашей подгруппы.
- Дубовиченко Анна, Доценка Александра собрали и провели инструктаж по технике безопасности на уроке. Провел Григорьян Николай тестирование на точность броска напарнику (от груди и из-за головы).

# Анализ проделанной работы.

- Баскетбол является одной из любимых и популярных игр среди детей. А уроке баскетбол наша проблема была решена, цель достигнута.
- Учениками Анной и Александрой было подготовлено и проведено инструктаж ТБ на уроке баскетбол. Ученики внимательно прослушали инструктаж и в течение всего урока применяли в выполнение упражнений. Екатерина подготовила упражнения по теме баскетбол. При выполнении упражнений на уроке соблюдались дидактические принципы от простого к сложному. Несоблюдение этого принципа можно получить травму. Общеразвивающие упражнения проводились в движении, в процессе выполнения которых были задействованы все группы мышц. Мы работали с баскетбольными мячами, что способствовало развитию координационных способностей, проявили себя, как дисциплинированный коллектив, все старались и показали хорошие результаты на уроке.
- Мы ушли с урока в отличном настроении и с нетерпением будем ждать следующего урока.
- «Мы любим урок физической культуры»

# Проект выполнили учащиеся 5 класса

Дубовиченк А.  
Доценка А.  
Столярова Е.  
Субботкин И.  
Григорьян Н.

