



# «Баскетбол»

## 5 класс

Выполнил: Черняев Евгений Александрович  
Учитель физической культуры  
ГБОУ Гимназия № 628  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербург

# Цель

Способствовать  
всестороннему  
развитию  
физических  
и личностных  
качеств учащихся  
посредством  
обучения игре в  
баскетбол



# Задачи

1. Ознакомить основным правилам Тб на уроке спортивных игр (баскетбол)

2. Обучить техники ведения мяча на месте, правой и левой рукой

3. Обучить ловле и передаче мяча двумя руками от груди

4. Способствовать развитию функциональных возможностей: координации, внимания, скоростно-силовых качеств

5. Способствовать воспитанию дисциплинированности и трудолюбия

# Технология

Игровое моделирование

Личностно-  
ориентированный подход в  
обучении



# Техника безопасности на уроках баскетбола

1. Допуск к занятиям исключительно в спортивной обуви и одежде

2. Внешний вид занимающихся должен соответствовать занятию: ногти коротко острижены, украшения сняты

3. Все травмоопасные предметы в зале должны быть изолированы с помощью гимнастических матов или ограждены

4. Соблюдать дисциплину, четко выполнять требования учителя

# Действия без мяча

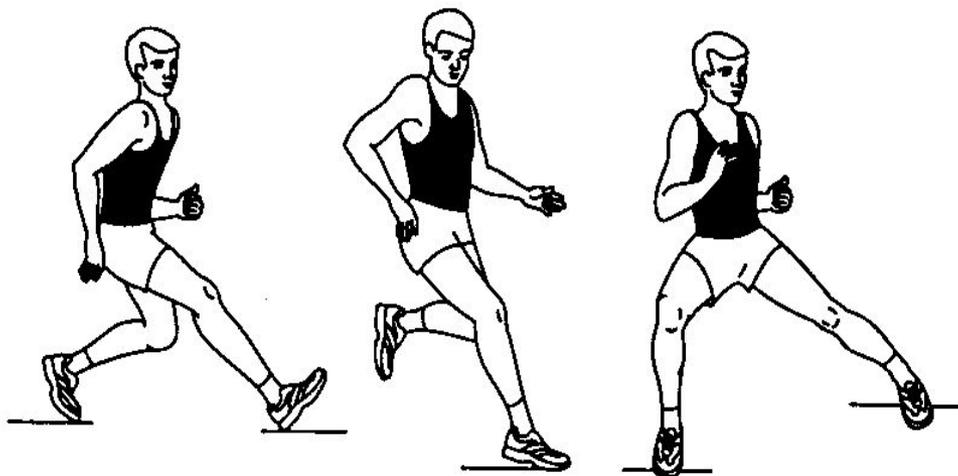
Передвижения приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения

Переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком

Передвижение в основной стойке

Остановка в шаге или прыжком после бега

Выполнение имитационных движений техники ведения и ловли мяча



# Ведение мяча на месте правой и левой рукой

Два способа ведения  
мяча

```
graph TD; A[Два способа ведения мяча] --> B[С отскоком мяча до уровня пояса]; A --> C[С низким отскоком мяча];
```

С отскоком мяча до уровня  
пояса

С низким отскоком  
мяча

# Техника выполнения

Сгибая руку в локтевом суставе, движением предплечья, при пружинистом толчке кисти и пальцев, мяч посылается в пол в стороне от следа ступни.

Рука задерживается внизу и встречает отскочивший мяч, возвращается вверх только с мячом.



Контакт пальцев с мячом должен быть как можно дольше для уменьшения времени свободного полета мяча.

# Последовательность обучения

1. Объяснение и показ правильного расположения кисти на мяче для толчка его в пол

2. Сопровождение мяча и своевременная встреча его после отскока

3. Расположение мяча по отношению к туловищу ведущего

4. Согласованность движений толкающей руки с шагом (бегом)

# Работа с мячом

(выполняется в парах)

Средства	Методические указания
Ведение мяча на месте	Толкая мяч, накладывают кисть то справа сверху, то слева сверху
Ведение мяча на месте с обычным отскоком правой, левой рукой	Отскок мяча должен быть направлен соответственно то влево, то вправо
Ведения мяча с низким отскоком правой и левой рукой	То же
Жонглирование отскока	То же

# Работа с мячом

## Ошибки при ведении мяча

## Исправление ошибок

«Шлепание» кистью по мячу – результат недостаточного сопровождения мяча

Путем длительных упражнений с акцентом на как можно более длительное сопровождение мяча рукой вниз

Недостаточное продвижение вперед – результат либо неправильного расположения кисти на мяче (только сверху, а не от себя – сверху) либо мяч находится впереди, а не впереди – сбоку

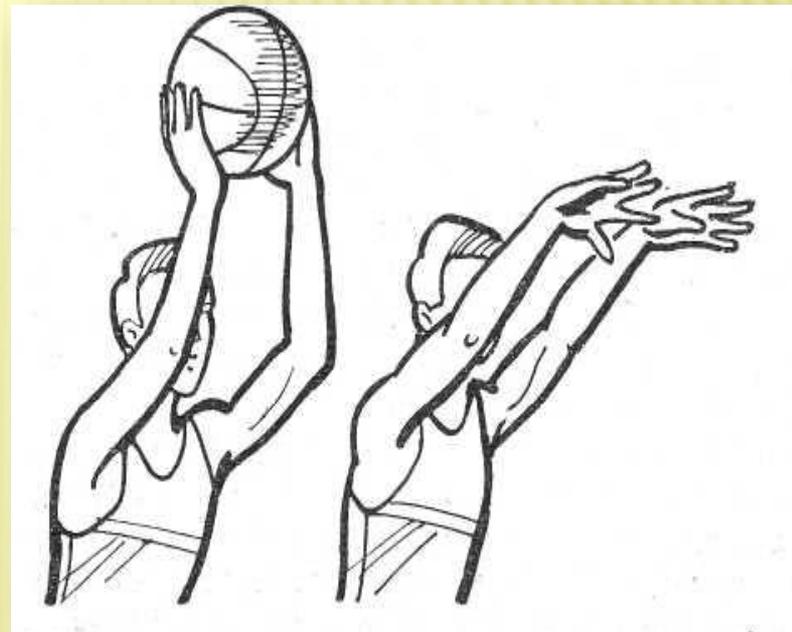
Дополнительное упражнение с акцентом на положение руки, кисти на мяче

# Передача

Прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Умение правильно и точно передать мяч – основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

Существует много различных способов передачи мяча.

Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников.



# Передача мяча двумя руками от груди

Кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч притягивают к груди

Мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение

После передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем принимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична для всех способов передачи)

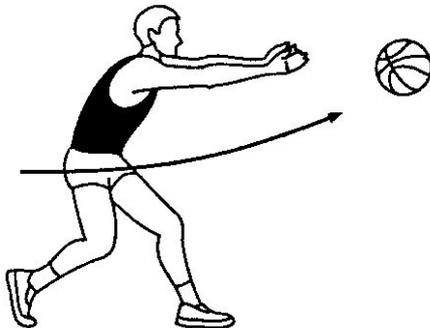
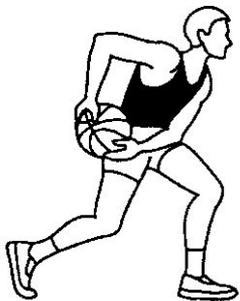
# Передача двумя руками от груди



# Выполняя передачу двумя руками от груди, нужно помнить:

1. Не следует разводить локти в стороны при замахе, они должны быть опущены

2. Движения рук и ног должны быть согласованы. Разгибать колени нужно активно, мяч кистями выпускать хлестко



# Последовательность обучения

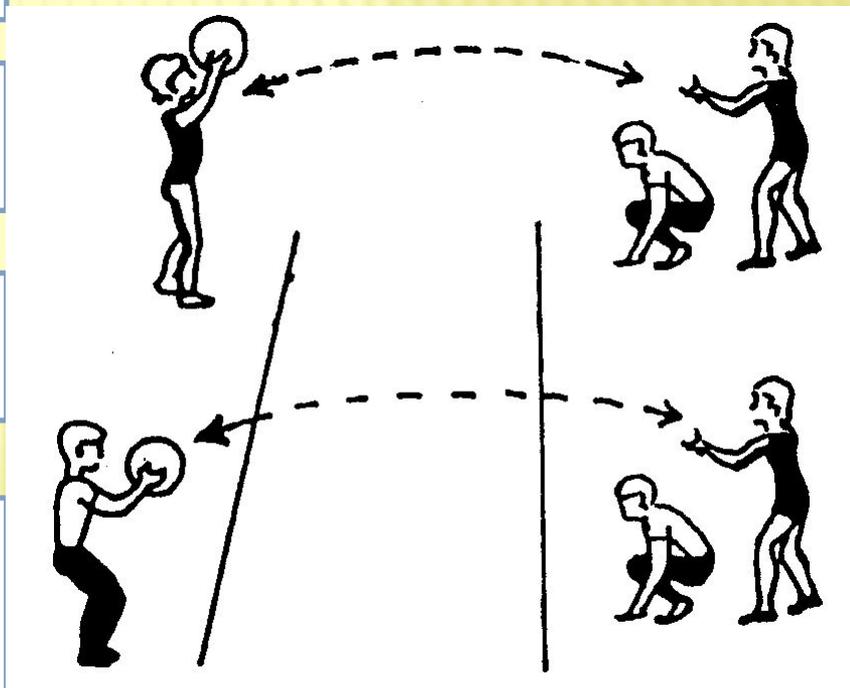
1. Выставить руки вперед, воронкообразно расположить кисти с расставленными пальцами

2. То же, сесть и наложить руки на мяч, лежащий перед занимающимися

3. Поднять мяч и принять стойку с мячом в руках

4. Выпустить мяч из рук с тем, чтобы поймать после отскока, правильно расположив на нем кисти, и принять положение стойки

5. Поймать мяч, летящий от партнера



# Последовательность обучения

При ловле мяча после передачи двумя руками от груди внимание акцентировать на:

1. Своевременное сгибание рук в момент приближения мяча

2. Сгибание ног

3. Конечное положение – стойка с мячом

# Ошибки при ловле мяча

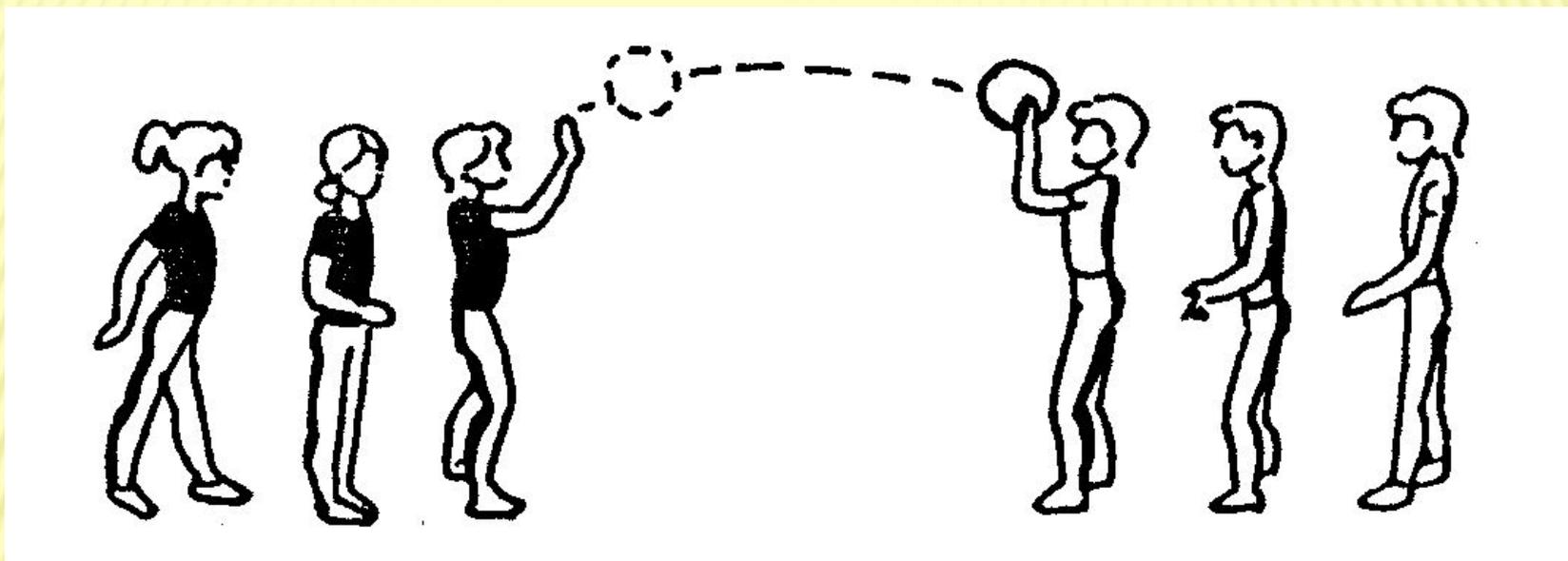
1. Мяч принимается на ладони, а не на кончики пальцев

2. Не выполнены или не своевременно начаты амортизирующие движения рук и ног (сгибания)

3. Амортизирующие движения выполнены одними руками, без участия ног

4. Неустойчивое положение в конце ловли.

# Работа с мячом



1. На расстоянии 4-5 м ловля мяча поочередно в парах

2. Игра «Мяч среднему не давать»

3. Встречная эстафета: передача и ловля мяча из одной колонны в другую, с переходом в конец своей колонны. Выигрывает команда, быстрее вернувшаяся на свое положение и не уронившая мяч.

**Баскетбол** – командная игра, где требуется быстро доставить мяч ближайшему к корзине партнеру. Лучше всего сделать это с помощью хорошей передачи. Хорошая передача исключительно полезна команде. Совершенствовать навыки передач нужно постоянно.





**Спасибо за  
внимание!**