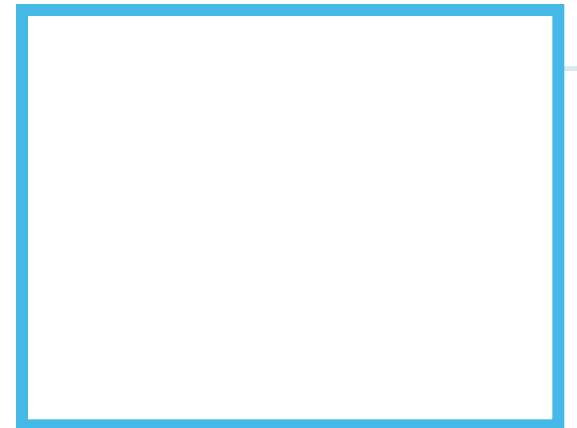


***Презентация по уроку  
физическая культура.  
Тема: Методика Обучение  
технических элементов и  
подводящие игры для  
спортивной игры баскетбол  
как условие развития  
физических качеств  
школьников в 5 классах***



# СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЕ
2. ВЛИЯНИЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИХ ЭЛЕМЕНТОВ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ
3. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ

# **Объект исследования:**

процесс обучения технике бросков в баскетболе.

**Предметом** исследования данной работы является методика обучения технических элементов бросков в баскетболе и подводящие игры как условие развития физических качеств.

## **Цель:**

Теоретическое обоснование и проверка в ходе практики наиболее эффективных методических приемов, обучения технике бросков элементов, различных упражнений в баскетболе, для развития физических качеств школьников.

## **Гипотеза:**

Обучение технике бросков в баскетболе для развития физических качеств будет эффективным если:

- будет соблюдаться последовательность обучения технике игры в баскетбол;
- будут учитываться требования к современным броскам;
- будет формироваться взаимосвязь между навыками техники игры и физическими качествами;
- будут использоваться разнообразные упражнения для обучения технике бросков;
- будет использоваться комплекс контрольных тестов для определения уровня развития физических качеств школьников;

1. Изучить методику обучения, влияние баскетбола на организм занимающихся;

2. Описать физические качества и особенности их развития в игре баскетбол;

3. Проанализировать значение подводящих игр и требования к ним в современном баскетболе;

4. Проанализировать формирование взаимосвязей между навыками техники бросков технических элементов и физическими качествами;

5. Разработать и опробировать тесты для определения уровня развития физических качеств школьников;

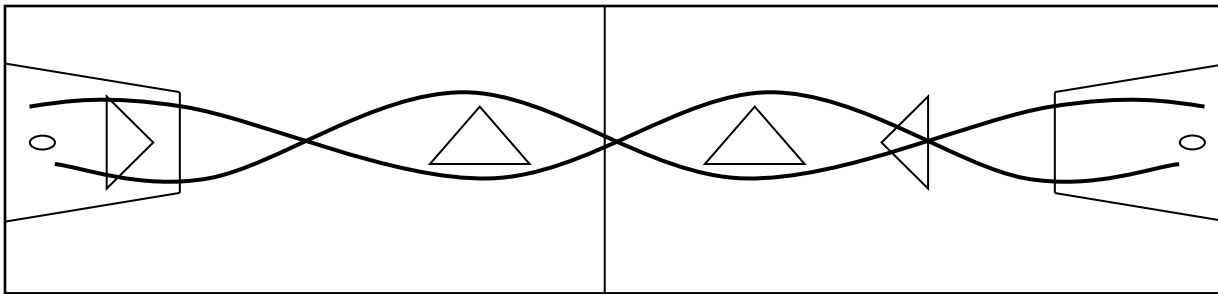
6. Выявить наиболее эффективные упражнения для обучения технике бросков в баскетболе, направленных на развитие физических качеств

# **АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ**

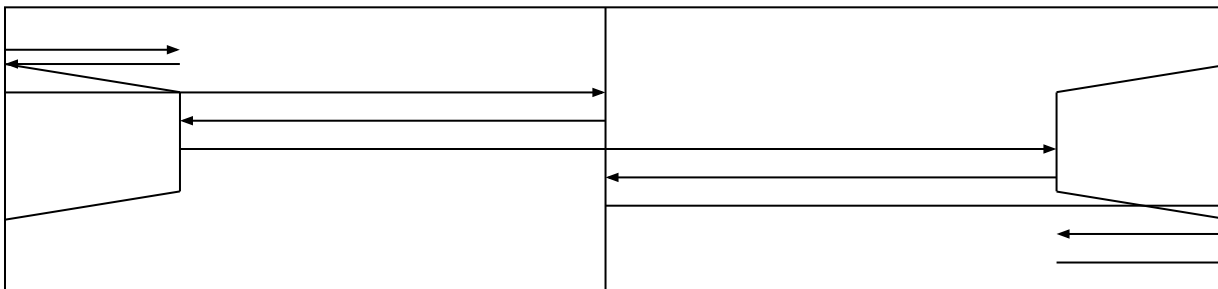
- 1 Разработка тестов для диагностики уровня развития физических качеств школьников*
- 2 Опробирование упражнений на начальном и конечном этапах обучения броскам детей в МБОУ СОШ № 79 Советского района города Казани.*
- 3 Анализ влияния упражнений по обучению тех бросков на развитие физических качеств школьников.*

# Комплекс контрольных тестов:

## 1. Скоростная техника



## 2. Выносливость



**3. Прыгучесть**

**4. Стабильность дальних бросков**

**5. Стабильность штрафных бросков**



## **6. Стабильность средних бросков**

**7. Броски из-под кольца с правой и с левой стороны**



# **Упражнения для обучения техники бросков, направленные на развитие физических качеств**

1. Броски одной рукой от плеча из-под кольца, стоя в 1-1,5 метрах от щита: сделать 3 серии по 10 бросков;
2. Броски с трех точек, удаленных от кольца на 3-4 метра: бросить по 10 бросков с каждой точки; Это упражнение лучше выполнять в парах, когда один игрок выполняет броски, а другой подает ему мяч, затем они меняются местами.
3. Броски с линии штрафного броска (выполняются в парах - один бросает, второй под щитом подает), затем смена мест игроков. Если два подряд броска забиты, то бьющий выполняет броски до промаха.
4. Бросок с точки с последующим рывком за мячом. Поймав мяч, отскочивший от щита, и не дав ему упасть на пол, игрок бросает мяч до тех пор, пока мяч не будет забит в кольцо. То же, когда перед первым броском стоит препятствие (стойка, или пассивный защитник).

**5.Упражнение в парах:** два игрока выполняют между собой несколько передач, затем один выполняет бросок, а другой идет на подбор мяча, затем с ведением возвращается в исходное положение. После нескольких следующих друг другу передач, бросок выполняет другой игрок, а первый идет на подбор. Так, чередуя броски с точек и подбор мяча, нужно выполнить по 10 бросков каждому игроку и подсчитать свои попадания в кольцо.

**6.Игрок** ведет мяч к кольцу от средней линии площадки, останавливается и выполняет бросок с определенной точки. После броска подбирает мяч у щита, добивает мяч в кольцо и с ведением возвращается в исходное положение. В этом упражнении можно менять точки броска . Также можно менять скорость ведения и сопротивление соперника.

**7.Соревнования в бросках в парах, в тройках.** У каждого игрока мяч. По сигналу игроки начинают выполнять броски с точек (точки разные, расстояние до кольца одинаковое), затем сами подбирают свои мячи и вновь выходят с ведением на бросок. Соревнование проводится до 10 забитых мячей.

**8.Передачи в парах с продвижением от одного кольца к другому** завершить броском одного из участников из-под кольца.

**9.**Игрок ведет мяч от середины площадки к кольцу и завершает ведение броском справа или слева из-под кольца.

То же, что и в предыдущих упражнениях, но с защитником (защита сначала пассивная, а затем активная).

**10.**Упражнение выполняется из следующей расстановки: два игрока с мячом располагаются в углах площадки. Остальные игроки стоят в двух колоннах за 6-метровой дугой без мяча. Два первых игрока выбегают одновременно после финта из колонн и бегут по дуге к противоположному кольцу, получают в движении мяч и выполняют броски из-под кольца (один справа, другой слева). После броска каждый игрок подбирает мяч и ведет в свой угол, откуда дает передачу вновь выходящего из колонны. После передачи игрок из угла переходит в ближайшую колонну.

**11.**Эстафета с броском. Игроки строятся в две колонны в 8-10 метрах лицом к кольцу. Первые игроки по сигналу ведут мяч к кольцу и выполняют бросок после ведения, затем ловят мяч, отскочивший от щита, ведут его в свою колонну и передают следующему игроку. Который делает то же, что и первый игрок. Когда все игроки закончат выполнять броски, подводятся итоги, какая команда забила больше мячей.

Выполнил работу:

Учитель физической культуры

Соответствующий занимаемой должности

Кузьмин Руслан Валерьевич