

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В современной жизни все большее использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой проблемы наиболее эффективными средствами являются, спортивные игры. Преподавание физической культуры в ГБОУ Школе № 1285 должно быть направлено, прежде всего на формирование физических, физиологических и психологических качеств, способствующих достижению и поддержанию достаточной готовности к успешной профессиональной деятельности.

### ***Задачи профессиональной двигательной подготовки для учащихся:***

- укрепление здоровья;
- формирование ЗОЖ;
- воспитание стойкой потребности, благодаря осознанию значения двигательной активности, в систематических занятиях физическими упражнениями;
- развитие общей и статической выносливости;
- обучение самостоятельному выполнению упражнений вводной, производственной и релаксационной гимнастики;
- овладение приемами массажа и самомассажа;
- совершенствование дифференцировок (пространственных, временных, динамических);
- воспитание доброжелательности, уравновешенности.

*Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств, которые позволяют:*

- укреплять здоровье;
- развивать координационные способности, ориентацию в пространстве, скорость реакции;
- овладеть основными приемами техники и тактики игры;
- увеличивать двигательную активность, силовую и скоростную выносливость, взрывную силу;
- развивать такие личностные качества, как восприятие, внимание, память, воображение, а так же согласованность групповых взаимодействий, способность быстро принимать решения;
- воспитывать волевые качества, инициативность и самостоятельность, смелость и настойчивость, дисциплинированность и коллективизм, навыков культурного поведения, чувство дружбы.

***Правила по предупреждению травматизма при организации и проведении уроков с использованием мяча.***

1. Иметь соответствующую спортивную форму (желательно иметь высокие кроссовки).
2. Не нарушать определенную учителем организацию урока.
3. Быть внимательным и сосредоточенным при выполнении упражнений, технических приемов и тактических установок.

4. Осознанно и интенсивно проводить разминку.
5. Осмотреть поверхность игровой площадки.
6. Осмотреть и запомнить все выступающие предметы, стойки, ограждения, скамейки.
7. Выбрать мяч по весу.
8. Осмотреть поверхность мяча и его форму.
9. Попробовать и запомнить отскок.

#### **Во время ведения мяча:**

10. Не бить по мячу кулаком или ладонью.
11. Не смотреть на мяч, видеть игровое поле, партнеров, соперников.
12. Уметь выбирать оптимальную скорость.
13. Избегать столкновений:
  - предугадать перемещения соперника;
  - уметь во время остановиться, снизить скорость;
  - изменить направление;
  - применить финт;
  - выполнить передачу.

#### **При передачах мяча:**

14. Не выставлять пальцы вперед навстречу передаче.
15. Не передавать мяч резко с близкого расстояния.
16. Передавать мяч точно, с оптимальной силой.
17. Не передавать мяч, если его не видит партнер.
18. Не передавать мяч через руки.
19. Не передавать мяч в ноги.
20. Не тянуться к мячу, если он не долетает до рук, необходимо переместиться к мячу.

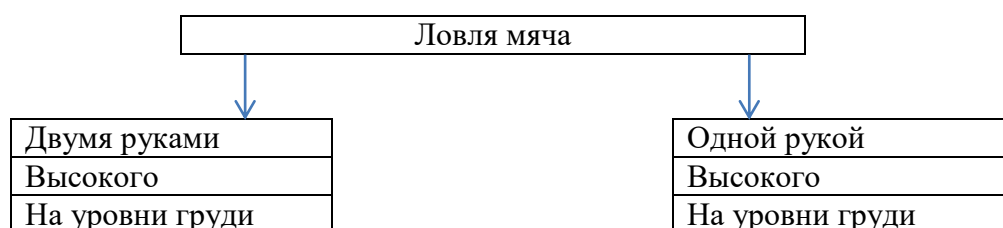
#### **При бросках мяча в корзину:**

21. Не бить по рукам.
22. Не толкать в спину.
23. Не бросать через руки.
24. Не стоять под корзиной.
25. Видеть отскок мяча.
26. Не наступать на ноги.
27. Не отбирать мяч со спины.

#### **Во время игры:**

28. Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником.
29. Не бить по рукам.
30. Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой.
31. Не выставлять бедро.
32. Не делать подножки.
33. Не толкаться локтями.
34. Не толкать в спину.
35. Не цеплять соперника за руки.

#### Классификация способов ловли мяча



Низкого		Низкого
Катящегося		Катящегося
С низкого отскока		С низкого отскока
↓		↓
По характеру передвижения игрока	По скорости полета	По направлению
На месте	Быстрого	При встречном движении
В движении	Среднего	При поступательном движении
В прыжке	Медленного	При движении сбоку

### Держание мяча.



Чтобы научиться играть в баскетбол, необходимо научиться держать баскетбольный мяч. Это самое удобное положение. Видно, что пальцы равномерно расставлены вокруг мяча, основание ладоней направлены назад и обе кисти смещены в ту же сторону.

Владея мячом, нельзя удерживать мяч ладонями.

Мяч должен свободно удерживаться подушечками пальцев.



Ладони никогда не должны касаться мяча, за исключением очень короткого момента при ловле.

### Ловля мяча.

Правильная ловля мяча – залог успешного овладения техникой баскетбола. Можно ловить мяч:

- летящий по воздуху;
- отскакивающий от площадки;
- летящий на встречу, сбоку, низко, высоко;
- на месте, в движении;
- одной рукой, двумя руками.

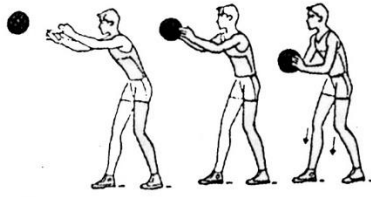
#### Ловля мяча одной рукой.

Кисть с широко расставленными пальцами, обращенная тыльной поверхностью к себе, вытягивается навстречу летящему мячу. В момент касания:

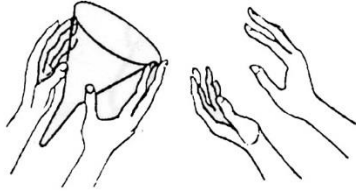
- мяч захватывается кончиками пальцев;
- локоть сгибается;
- кисть поворачивается и удерживает мяч.

#### Ловля мяча двумя руками.

*Встречая летящий мяч, нужно выпрямить руки вперед.*



*Кисти с широко расставленными пальцами (вверх - в стороны) образуют как бы воронку, в которую должен лечь мяч.*



### **В момент касания ладоней:**

- мяч захватывается кончиками пальцев;
- локти сгибаются;
- мяч подтягивается к груди;
- одновременно сгибаются ноги.



*Сначала руки выпрямляются навстречу мячу;*



*Затем назад, как только мяч касается пальцев.*

### **Специальные и подготовительные упражнения.**

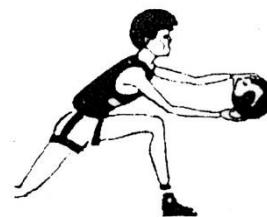
1. Ловля мячей разного веса и размера в паре с партнером:
  - баскетбольный;
  - набивной;
  - волейбольный;
  - футбольный;
  - хлорвиниловый.
  
2. Начинать надо с простых передач на уровне груди, соблюдая основные правила:
  - Сопровождать мяч взглядом до момента касания пальцев;
  - Вытягивать руки навстречу летящему мячу;
  - Расставляя пальцы воронкой.



*Ловля мяча при передаче на грудь*

3. Ловля мячей при отскоке от пола в паре с партнером:

- На уровне груди;
- На уровне живота;
- Выше головы;
- На уровне коленей.



При ловле низких отскоков одна рука накладывается сзади мяча, другая – сверху – спереди.

*Ловля мяча при передаче в колени*

4. Ловля мячей при работе с партнером одновременно ДВУМЯ мячами:

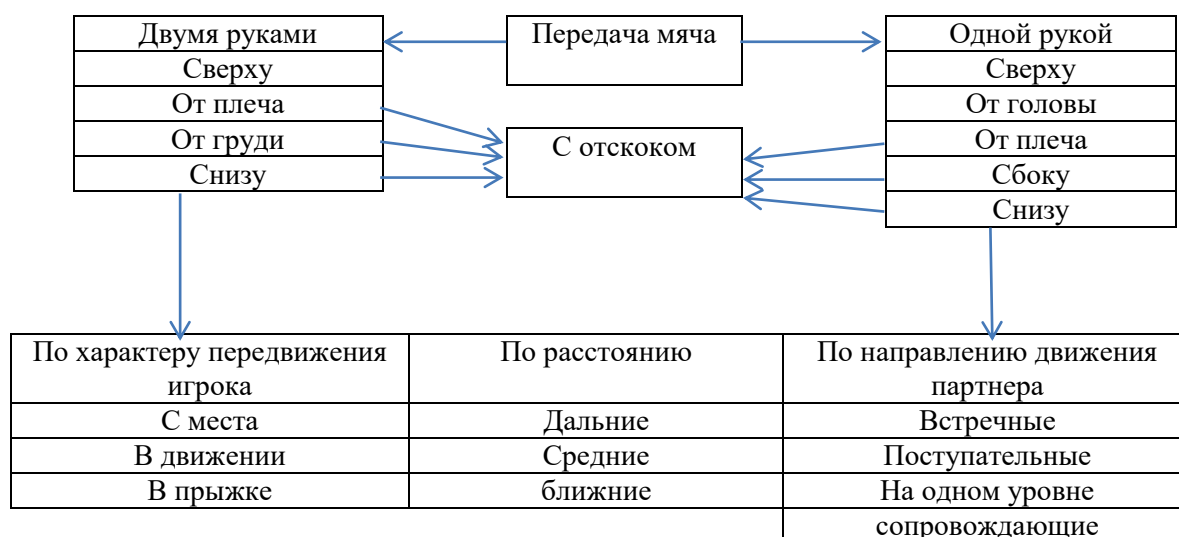
- Один по воздуху, другой об пол;
- Оба в пол;
- Оба по воздуху.



5. Ловля мяча в движении. Партнер передает мяч на ходу.

*Ловля высоко летящих мячей*

### Классификация передачи мяча.



## II

### Передача двумя руками от груди.

Это наиболее надежный и распространенный способ. Удобное исходное положение позволяет быстро послать мяч в нужном направлении.

**В момент передачи выполняются следующие движения:**

- руки с мячом сгибаются;
- подтягивают мяч к груди дугообразным движением (замах);
- ноги сгибаются в коленных суставах;
- локти чуть-чуть разводятся в стороны;
- кисти с одновременным разгибанием рук посылают мяч вперед;
- ноги выпрямляются в направлении передачи.

Передача мяча от груди на небольшое расстояние выполняется кистью при неполном разгибании рук и ног.



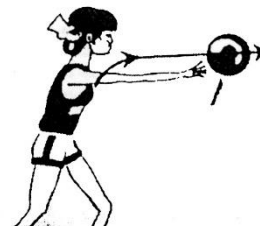
*Исходное положение для выполнения передачи.*



*Дугообразное движение руками: колени, живот, грудь, т.е. замах*



*Продолжение движения вверх.*



*Резкое выпрямление рук, кисти направляют мяч в нужном направлении, т. е. делают передачу.*

### **Передача одной рукой от плеча.**

Этим способом можно послать мяч на дальнее расстояние.

**В момент передачи выполняются следующие движения:**

- Повернуться боком в направлении передачи;
- Выставить вперед одноименную ногу;
- Держать мяч на кисти согнутой руки в локтевом суставе;
- Другая рука поддерживает мяч; а затем
- Повернуться в направлении передачи;
- Одновременно разгибая руки в плечевом и локтевом суставах, выполнить передачу, направляя мяч кистью.



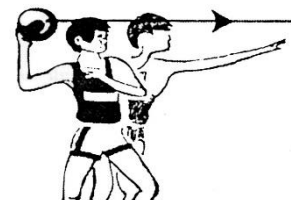
*Исходное положение для выполнения передачи.*



*Повернуться боком в направлении передачи. Вынести мяч вверх. Держать на кисти согнутой руки.*



*Придерживать мяч другой рукой.*



*Поворачиваясь вперед, разгибая руку с мячом и направляя мяч кистью в нужном направлении, выполнить передачу.*

### **Передача двумя руками снизу.**

Этот способ передачи чаще всего используется после остановки или поворота, на короткое расстояние, когда соперник, оказывая противодействие, подходит вплотную к игроку.

**В момент передачи выполняются следующие движения:**

- Мяч отводится назад к бедру;
- Обе руки выполняют равную работу;

- В конце замаха правая рука отводится чуть дальше, чем левая;
- Правый локоть согнут и направлен назад;
- Левая нога при отведении мяча делает шаг вперед;
- Ноги согнуты;
- Передавая мяч, руки сопровождают это движение, и мяч сходит с рук одновременно;
- Вес тела полностью переносится вперед.



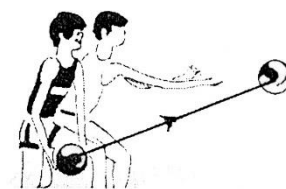
*Мяч отводится назад, левая нога делает шаг вперед.*



*Руки выполняют равную работу.*

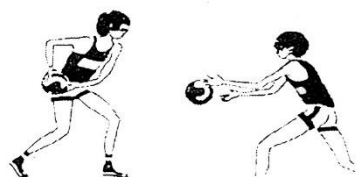


*Когда мяч посылается вперед, вес тела также переносится вперед.*



*Движение должно быть раскрепощенным и естественным.*

### Передача одной рукой снизу.



Передача одной рукой снизу осуществляется теми же движениями, что и передача двумя руками снизу. Главное отличие заключается в том, что правая рука контролирует мяч сзади, а левая убирается мяча и мяч выпускается с кончиков правой руки.

### Передача с отскоком от пола.



Этот способ передачи обычно применяется тогда, когда защитник блокирует направления других видов передач.

В исходном положении мяч должен удерживаться достаточно низко, для того чтобы ударить мяч об пол, чтобы он отскочил к партнеру.

### Передача двумя руками сверху

Этот способ передачи чаще всего используется игроками высокого роста.

**В момент передачи выполняются следующие движения:**

- Мяч поднят выше головы;
- Локти согнуты;
- Коротким движением кистей в переднем заднем направлении;
- Разгибанием рук в локтевых суставах;
- Мяч направляется партнеру.

## Передача одной рукой сверху (крюк).



Передача выполняется за счет разгибания руки в локтевом суставе и активным движением кистью в направлении цели.

Эта передача выполняется из исходного положения, когда руки с мячом выше уровня головы.

### Заключение

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий.