

**Публичная презентация
результатов педагогической деятельности
учителя физической культуры
МБОУ Школы № 106 г.о. Самара
Апашкиной Натальи Владимировны**



Самара, 2020г.

Баскетбол – модель современной жизни

➤ Прыжки

➤ Умение сохранять работоспособность

Воспитание физических качеств личности

➤ Бег

на уроках физической культуры

➤ Умение приспособиться к новым трудовым действиям и бытовым операциям;

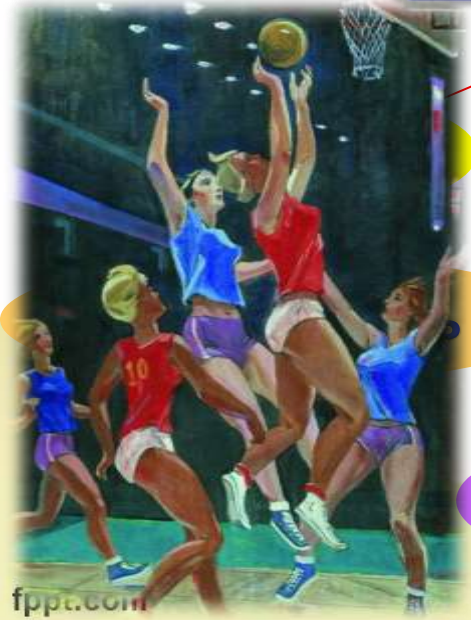
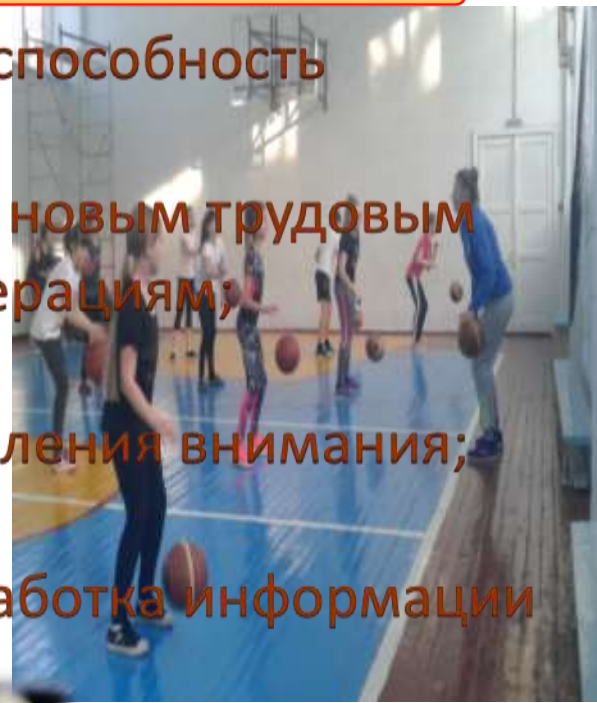
➤ Передачи

➤ Концентрация и распределения внимания;

Основные физические качества:

➤ Броски

➤ Скорость приема и переработка информации



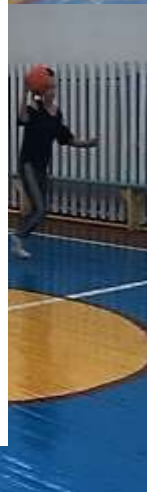
л

Комплексы упражнений и мяча для проведения разминки:

Комплекс 3

Упражнения в парах:

1. Пас партнеру, наклон вперед.
2. Пас партнеру, наклон в сторону.
3. Пас партнеру, наклон назад.
4. Пас партнеру, приседание.
5. Пас партнеру, упор присев, упор лежа, упор присев, и.п.
6. Пас партнеру, прыжок вверх.
7. Пас партнеру, прыжок вверх с поворотом на 360°.
8. Пас партнеру, коснуться стены (за спиной или за партнером) и вернуться в и.п.
9. Мяч поймать в прыжке и тут же вернуть его партнеру.



Быстрота

движение с максимальной быстротой

восстановление

повторение без значительного снижения
быстроты

Баскетбол

**мышечная
«взрывная» сила**

**Воспитание
скоростно-
силовых качеств**

упражнения на развитие быстроты в
совокупности с прыжковыми упражнениями

эстафеты

соревнования



Комплексы упражнений на развитие быстроты (подготовительная и основная часть урока)

Комплекс 1

Упражнения для воспитания быстроты развития координационных способностей.

1. Рывок на 15-30-50 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.
2. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Дистанция до 50 м.
3. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.
4. Ведение на максимальной скорости с поворотами. Дистанция от 30 до 65 м.
5. Быстрые передачи мяча тремя обучающимися в три паса с броском мяча в кольцо (5-7 раз подряд).
6. Один ученик выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча). Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача. Выполняют 10-15 бросков.
7. Ведение на максимальной скорости от лицевой до линии штрафного броска, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно до противоположной штрафной линии и обратно.
8. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой



Комплекс упражнений для развития выносливости (5-6 минут в конце основной части урока)

метод повторного интервального упражнения;

метод круговой тренировки;

игровой метод;

соревновательный метод

1) Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком), усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо:

- от лицевой линии до штрафной и обратно;
- до центра и обратно;
- до противоположной штрафной и обратно;
- до противоположной лицевой и обратно.

2) Упражнение выполняется потоком. Обучающиеся построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение - передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий.

3) Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный угол площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

4) Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

5) Ведение мяча бегом правой и левой рукой по кругу со сменой направления;

6) Сгибание - разгибание рук в упоре лежа, мяч зажат между ног, в темпе;

7) Равномерный произвольный бег, чередуемый по самочувствию занимающихся с ускорениями и ведением мяча на отрезках произвольной длины, пробегаемых с различной скоростью;

8) Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный «угол» площадки и начинают упражнение сначала (7-10 кругов).

Бег

анаэробные
возможности
организма

предельная и
около предельная
интенсивность

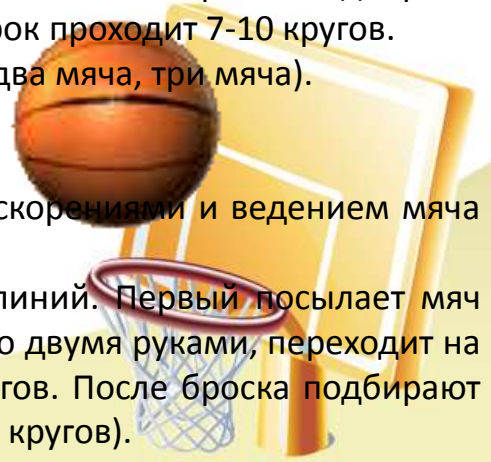
соревнования
игры

преодоление утомления

отдых

повтор

Воспитание способности
переносить значительный
объем повторно-переменных
скоростных нагрузок



Мышечная сила

силовые упражнения

круговая тренировка

утомление

отдых

повтор

Баскетбол

взрывная сила

мышечные усилия

Воспитание способности преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением

Метод повторных усилий (повторный подъем неопредельного веса до выраженного утомления)

Метод максимальных усилий (подъем предельного веса)

Метод динамических усилий (подъем неопредельного веса с максимальной скоростью);



Комплекс упражнений для воспитания мышечной силы (начало основной части урока)

Комплекс упражнений «круговой тренировки» для развития силы:

Станция №1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.

Станция № 2. Подтягивание на турнике с увеличением количества в каждом подходе на 1 раз или отжимание от пола на пальцах до утомления.

Станция № 3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставить на носки, отведя руки назад.

Станция № 4. Шаги в баскетбольной стойке с грифом, 'блином' или гирей в руках от 30 с до 1 мин вперед-назад, влево вправо. Руки, согнутые в локтях, имитируют передачу мяча вверх и в стороны.

Станция № 5. Прыжки вверх из исходного положения упор присев с гантелями, блином, медицинболом в руках. Вариант этого упражнения - подъем на носки из полуприседа.

Станция № 6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.

Станция № 7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

Станция № 8. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

Станция № 9. Прыжки по 1 мин на прямых ногах с отягощением над головой.



ЛОВКОСТЬ

стандартно-повторный метод

Метод вариативного (переменного) упражнения

Баскетбол

**Воспитание
координационных
способностей**

акробатическая ловкость

игровая ловкость

выполнение
упражнений на
технику баскетбола
вместе
акробатическими и
легкоатлетическим
и упражнениями

выполнение
технических действий
в непривычных
условиях

работа на технику
с несколькими
предметами
одновременно

Спортивные и подвижные игры, эстафеты с
элементами баскетбола



Комплексы упражнений на развитие ловкости (первая половина основной части занятия)

11. Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.
12. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.
13. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Крутящие скакалку игроки тоже отдают пас друг другу.
14. Прыжки через скакалку с бросками по кольцу. Прыгающий через скакалку игрок находится на расстоянии 4-5 м от кольца. 2-3 игрока поочередно подают ему мячи. Ловля передачи и бросок по кольцу выполняются в одном прыжке.
15. Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180°.
16. Бросок по кольцу сверху после прыжка с двух ног с максимально дальнего от кольца расстояния.
17. Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.
18. Обучающиеся делятся на две группы и встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу учителя первые обучающиеся каждой колонны бьют мячи в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы успеть на добивание. Добивание мяча в щит можно выполнять только в одном прыжке. В центре поля игроки выполняют кувырок вперед.
19. Обучающийся делает рывок от центра поля к линии штрафного броска спиной вперед, на штрафной линии выполняет кувырок назад. Учитель, стоящий на лицевой линии, пасует мяч с отскоком от пола так, чтобы игрок сумел получить его после кувырка.



Гибкость

Повторный метод выполнения упражнений

Баскетбол

**Воспитание
гибкости
суставов**

**Баскетбольные
упражнения**

**Обманные движения, финты,
обыгрывания с мячом**

укрепляют

суставы

**делают
гибкими**

голеностопный

лучезапястный

локтевой

плечевой

**закрепощенность мышц
мешает освоению
сложных технических
приемов**

**шейные
позвонки**

тазобедренный



Комплексы упражнений для развития гибкости (первая часть урока)

Комплекс 2

Универсальные общеразвивающие упражнения:

1. И.п. - сед, ноги прямые, мяч в руках перед грудью. Поднимая ноги до положения угла, перекидывать мяч под ногами из руки в руку справа налево и наоборот, по 6 - 8 раз
2. И.п. - лежа на спине, руки вверху, мяч зажат ступнями ног. Приподнимая одновременно туловище и ноги, взять мяч в руки и лечь. Затем снова, приподнимаясь, зажать мяч ступнями и лечь, руки вверху.
3. И.п - сед, упор сзади, мяч зажат между ступнями. Перекат на спину и касание мячом пола за головой. Возвращение в и.п.
4. И.п - сед, ноги врозь, мяч на полу между ног. Наклоняясь вперед, перекидывать мяч руками возможно дальше вперед и обратно.
5. И.п. - сед, ноги врозь, голени отведены назад. Мяч в руках перед грудью внизу. Подбросить мяч вверх, одновременно вставая на колени, поймать и вернуться в и. п.
6. И.п. - сед, ноги скрестно, подбросить мяч вверх, встать, поймать и вернуться и.п.
7. И.п. - стоя, мяч зажат ступнями. Подпрыгнуть, сведенными внутрь ступнями подбросить мяч и поймать его.
8. И.п. - стоя лицом к стене, мяч над головой. Бросок мяча в стену по навесной траектории и, после отскока мяча от стены, прыжок вверх, ноги врозь, пропустить мяч под ногами, успеть повернуться и поймать мяч после отскока от пола.



Баскетбол на уроках

БЕГ

с баскетбольным мячом

быстрый старт

ускорения и преследования

повороты в движении и на месте

увёртывания от партнера

упражнения, развивающих силу ног и прыгучесть

МЕТАНИЕ

игровые упражнения

прыжки

броски или перебрасывание баскетбольного мяча

передачи мяча

из-за головы, сбоку, снизу

на дальность, в цель

с места, с ходу, в прыжке

ПРЫЖКИ

упражнения с баскетбольным мячом

ходьба на время в приседе и на корточках

прыжки через барьеры

прыжки по квадратам, назад, в стороны, вверх, бег широким шагом, поочерёдно на правой и левой ноге



Баскетбол на уроках гимнастики

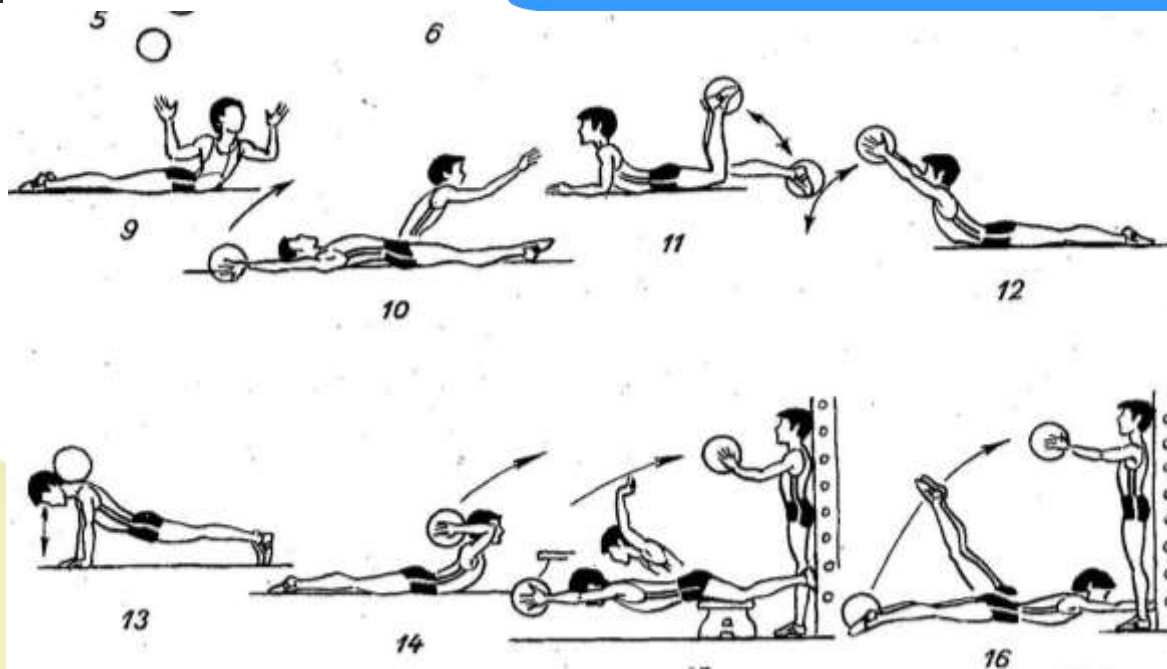
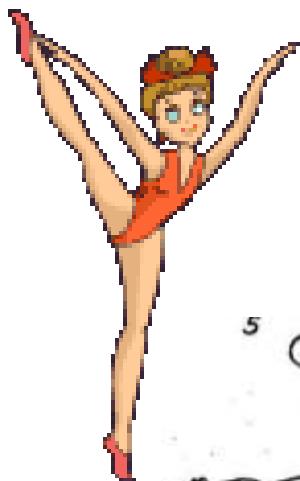
новые формы
согласования
движений

выполнение
упражнений
в гимнастическом
стиле

проявлении
значительных
волевых усилий

высокая
психическая
напряженность

Управлять
своим телом!



Метапредметные и личностные результаты

ответственное отношение
к учению и познанию
нового

приобретение опыта
позитивного отношения
к урокам физической
культуры

усвоение знаний о
ценности физической
культуры

коммуникабельность,
общительность, воля,
целеустремленность

применение знаний и
умений в новых условиях

Толерантность

умение вести познавательную
деятельность в группе,
команде

уважительное и
доброжелательное отношение к
учителю и сверстникам

сотрудничество при решении
учебных задач

проявление положительных
качеств личности

«Баскетбол для всех и каждого»

Яндекс | Апашкина Наталья Вла... | infourok.ru | Апашкина Наталья Владимировна - Учительский сайт

ВЕДУЩИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОРТАЛ РОССИИ | за прошедшие 24 часа | в СМИ №ФС77-60625 от 20.01.2015

СКИДКА - 50%

Курсы | Новости | Видеолекции | Тесты | Библиотека | Олимпиады | Видеоуроки | Репетиторы | Сборник | Конференции


Наталья Владимировна, обратите внимание:
Вы можете подать заявку на курсы повышения квалификации или профессиональной переподготовки со скидкой до 50%

Инфоурок > Сайты учителей > Апашкина Наталья Владимировна

Международный конкурс


«Мириады открытий»

38 конкурсов за один оргвзнос ~~99~~ **49 руб.**



Принять участие

- Мой кабинет
- Сообщения
- Мой кошелек
- Достижения
- Настройки



Сменить аватар

● **Онлайн**

Как выглядит мой сайт

Апашкина Наталья Владимировна

учитель физической культуры, инструктор по физической культуре в саду

МБОУ СОШ № 106 г.о. Самара

Россия

06.04.1973

Категории по интересам:

- Физ. культура и здоровье

"Стать творцом и тогда каждый новый шаг в твоей профессиональной деятельности станет открытием мира души ребёнка!" Я, Апашкина Наталья Владимировна, работаю учителем по физической культуре, имею...


[Смотреть полное описание](#)

Материалы: 18

- Статья "Физкультура в радо..."
- Конспект урока, технологич...
- Сценарий внеклассного мер...

[Смотреть материалы >](#)

Достижения: 1



[Смотреть достижения >](#)

Результативность

Результаты физическообразующихся обучающихся в различных видах спорта

Результаты участия обучающихся в сдаче норм ГТО

по различным видам спорта

учебный год	Количество обучающихся, сдавших нормы ГТО			уровень	Городской уровень	Областной уровень
	золото	серебро	бронза			
2015 - 2016					8	5
		спартакиада				
		Футбол	2	2		
2016 - 2017		Настольный теннис	4	3		
		Лыжная подготовка		2	2	
2017-2018		Веселые старты	4	8		
2018-2019		Шашки, шахматы	3	5		
						2