|  |
| --- |
| МБОУ «Кочкуровская средняя общеобразовательная школа» |
| Обобщение опыта тема:  Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков на уроках физической культуры.  Выполнил: Лазуткин Анатолий Кузьмич |

**Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков на уроках физической культуры**

В ходе работы над темой «Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков на уроках физической культуры» возникли следующие **противоречия**: между необходимостью формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки на уроках физической культуры и трудностью правильного сочетания физического и умственного воспитания школьников.

Поэтому нужно решить следующие **проблемы**: какие теоретические сведения и практические упражнения позволят сформировать двигательные умения и навыки на уроках физической культуры правильно сочетание физическое и умственное развитие школьников.

**Целью**моей работы является:  разработка и включение в процесс обучения физической  культуре теоретических сведений и практических упражнений влияющих на развитие двигательных умений и навыков.

Для достижения цели нужно решить следующие **задачи**:

1. Проанализировать и определить наиболее эффективные упражнения для развития и совершенствования двигательных умений и навыков на уроках физической культуры.
2. Составить и применить в образовательном процессе физические упражнения, влияющие на развитие разносторонней физической подготовки учащихся.
3. Повысить уровень физического развития и физической работоспособности школьников с целью улучшения их умственной работоспособности в течение всего учебного года.

Физическое воспитание занимает важное место в процессе воспитания молодого поколения. Изменяет организм человека, причем изменения затрагивают очень глубоко и строение организма и его функциональные возможности. Поэтому нельзя понять закономерности процессов воспитания и развития без знаний анатомии и физиологии. Очень важны точные представления о механизмах протекания функциональных изменений  в организме человека.

Недостаточное знание анатомо-физиологических  и психологических особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесение ущерба их здоровью.

В процессе работы я стараюсь привить любовь к спорту и понемногу знакомлю их с техникой спортивных движений. Поэтому распределяю равномерно физические нагрузки в строгом соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими  особенностями детей при гибкой индивидуализации быстро меняющейся реактивности организма. Исключительная сложность развития детей зависит, прежде всего, от их взаимодействия с окружающей средой в условиях постоянного обогащения новыми навыками, умениями, знаниями. От этого возникает трудность правильного сочетания физического и умственного воспитания учащихся.

Физическое совершенствование учащихся неразрывно связано с посильным физическим трудом. Трудовая и физическая деятельность может быть успешной, если человек обладает  необходимыми двигательными умениями и навыками.

Процесс обучения двигательным действиям на уроках физической культуры я разделяю на две группы:

*1 группа – сообщения теоретических сведений*

*2 группа – практические упражнения.*

По содержанию теоретический материал для учащихся я подразделяю на четыре вида.

**Первый вид** – это  знания о значении физического воспитания для гармонического  развития человека.

Учащиеся получают знания о том:

1 что такое физическая подготовленность;

2 какое значение имеют физическая культура и спорт для всестороннего развития человека;

3 как с помощью физических упражнений можно улучшить телосложение, повысить умственную работоспособность;

4 как благотворительно влияет утренняя гимнастика и т.д.

Рассказываю о жизни выдающихся спортсменов, каких успехов в спорте можно добиться благодаря настойчивости и трудолюбию. Поэтому учащиеся с особым интересом воспринимают рассказ о блестящих выступлениях спортсменов в стране и за рубежном.

**Второй вид** – это знания о спортивно-оздоровительных играх детей России.

«Президентские состязания». Целью их является создание у детей предпосылок ответственного отношения к своей Родине, которую они представляют на международных детских играх.

К **третьему виду** относится гимнастическое знание. Сюда входят:

1 режим дня;

2 предупреждение травматизма;

3 режим питания и питьевой режим;

3 гигиена одежды и обуви.

**Четвёртый вид** теоретических сведений – техника и тактика двигательных действий и правила соревнований.

Практические упражнения необходимо проводить в следующей последовательности:

***Первый этап*** – ознакомление с движениями, создание представления о нём, мысленное воспроизведение приводит к возникновению связей между чувственной (сенсорной) и двигательной (моторной) областями коры больших полушарий мозга. Это проявляется в скрытой мышечно-двигательной (идеомоторной) реакции.

На уроках физической культуры я показываю учащимся то или иное движение, при этом объясняю правильное выполнение того или иного упражнения, так как считаю, что  главными способами создания у  учащихся чувственных  образов и мышечных связей является предметный показ и словесное объяснение.

Выполнение движений по показу, основанного на способности человека к подражанию, имитации. Зрительные же восприятия включают элементы выделения, отвлечения, сравнения и обобщение параметров движений, т.е. направление, амплитуда, скорость и другое. Но знания, приобретенные, посредством одних наблюдений, поверхностны и непрочны, ибо они должны быть восполнены словесными объяснениями.

Подготовить учащихся к активному восприятию и усвоению нового материала помогает повторение пройденного.

Объясняю кратко и ясно, с указаниями на назначение упражнения, его воздействия на организм, и основной механизм (фазы и элементы движения).

Показывая упражнения, стараюсь пояснить основные элементы, при этом указывая на ориентиры: куда должно быть направленно то или иное движения, до какого  уровня необходимо наклоняться и т.д. Если упражнения более сложные, показ повторяю. При повторном показе некоторые элементы, на которые должно быть обращено внимание, несколько акцентируются, т.е. выполняются особенно чётко, даже несколько утрированно.

Движения демонстрируются сначала в обычном темпе, потом  в более медленном, и с подсчётом. Можно называть  движения, например: при обучении баскетбола «ведение — два шага бросок». Можно произносить: «шаг правой, левой — бросок, подсчёт: 1, 2 бросок».

При объяснениях пользуюсь принятой в спорте терминологией.

При опробовании движений внимание учащихся направляется на основной механизм, детали не имеют значения. Практическое опробование простых движений можно проводить без предварительного объяснения («с места») вместе с учителем. Сложные движения опробуются после того как будут хорошо поняты. При трудных упражнениях необходима обязательно страховка учащихся от возможных травм.

***Второй этап*** – практическое овладение движением путём регулирования нового двигательного навыка. В своей практике я использую следующие методические приёмы.

**Применение подготовленных упражнений.**  Суть этого приёма заключается в отработке простейших навыков, сходных с элементами изучаемого движения. При обучении техники движений применяются три вида подготовительных упражнений:

1)  полная имитация техники;

2) имитация преимущественно форм движений, т.е. пространственно- временных параметров (воспроизведение всех движений лыжного хода, но без лыж и стоя на месте);

3) имеются преимущественно характера движения, т.е. силовых параметров.

**Упрощение внешних условий в начале разучивания движений**. Например, при изучении одиночного подхода под корзину в игре баскетбол, главными причинами ошибок, а зачастую потеря мяча, является боязнь сделать пробежку или столкнуться с соперником. Поэтому вначале нужно разучивать эти движения без мяча, затем выставляя объективные оценки.

**Упрощенные структуры движения.** Всякое новое движение, если оно может быть выполнено учащимися достаточно сразу или после нескольких попыток, желательно изучать в целостном виде. Но координационно сложные движения в начале расчленяю на фазы и элементы, изучаю отдельно, а потом соединяю. Например, в баскетболе, при изучении ведения – два шага бросок разделяю на: ведение – остановка – правая нога поднята, затем шаг правой, левой и левая нога согнута, бросок.

**Применение ориентиров.**  Для того, чтобы учащиеся могли контролировать правильность исходных и конечных положений тех или иных элементов движений, я зачастую указываю некоторые ориентиры. Например, в игре баскетбол главное результативный бросок, поэтому я использую следующие ориентиры, мелом черчу линию броска, и на щите отскок мяча.

***Третий этап*** – улучшение и упрочнение навыка. На этом этапе необходимо устранить у учащихся скованность, ненужные сопутствующие движения, ошибки в технике. Причинами ошибок по результатам анализа многих уроков, могут быть: недостаточно ясное представление механизма движения, слабое развитие координационных способностей, точности и других двигательных качеств, влияние конкурирующих навыков, боязнь, невнимательность, неуверенность в себе и своих возможностях и т.д.

Основной путь направления ошибок: указываю обучаемому на ошибку, показываю и объясняю исполнение, провожу повторные попытки по овладению данным упражнением. Упрочение навыка произвожу путём многократных проб.

***Четвёртый этап*** – совершенствование навыка, т.е. повышение устойчивости, точности, скорости и экономичности движений. Одновременно происходит их постепенная автоматизация, которая не исключает роли сознания, контроля за протеканием движений. Например, в методике изучения игры в баскетбол на этом этапе провожу:

1 закрепление владение техникой;

2 расширение диапазона вариативности;

3 включение зрительного контроля;

4 понимание закономерности движения;

5 обеспечивающие перестройки техники действия на основе развития физических качеств.

Укрепление здоровья, содействия физическому развитию детей. Осуществление этой задачи,  по-моему, требует выполнения следующих условий:

1. Двигательная деятельность учащихся на уроках должна оказывать формирующие, стимулирующие влияния на организм, содействовать его росту и развитию. Однако не должно быть чрезмерных нагрузок, потому что энергетические ресурсы в значительной мере расходуются на пластические процессы, а интенсивная и продолжительная работа, которая требует напряжённого внимания, тормозит рост и развития ученика.
2. Физические упражнения, применяемые на уроках  должны оказывать разностороннее влияние на организм учащихся: содействовать развитию опорно-двигательного, аппарата формированию хорошей осанки, стимулировать обмен веществ в соответствии с потребностями растущего организма, укреплять нервную систему.
3. При выборе упражнений, которые наиболее благоприятно влияют на развитие детей, учитывают особенности их возраста.
4. При выборе упражнений и дозировании физических нагрузок учитываю половые особенности детей.
5. В каждой возрастно-половой группе нагрузки устанавливаю дифференцированно  с учётом уровня физической подготовленности учащихся (состояние здоровья, физическое развитие, развитие двигательных навыков).
6. Непременным условием уроков физической культуры является предупреждение различных неблагоприятных влияний на организм детей. Здесь важно избегать направленных поз, двигательных напряжений мышц туловища, перенапряжений сустава – связанного аппарата, завышенных нагрузок на сердечно – сосудистую систему, длительных мышечных усилий с настуживанием, волевых и эмоциональных напряжений, предъявляющих чрезмерно высокие требования к ещё не окрепшей нервной системе.

Необходимо всячески укреплять и закаливать организм детей: проводить  большую часть уроков на открытом воздухе, приучать учащихся к регулярным занятиям утренней гимнастикой и т.д. Нельзя забывать об обеспечении безопасности занятий: проверке исправности снарядов, наличии у учащихся необходимой спортивной одежды и обуви, помощи и страховке при выполнении трудных элементов упражнений.

1. Уроки физической культуры должны в определённой степени содействовать улучшению имеющихся недостатков физического развития, осанки, плоскостопия, ожирения и т.д.

Способность человека выполнять движения и управлять ими называется двигательными умениями.

Двигательные умения, приобретаются человеком на основе знаний о движении предварительного опыта, его общей физической подготовленности.

Обучению новому движению требует на начальном этапе повышенной концентрации  внимания, сознательного управления движениями отдельных частей тела. Вспомните того баскетболиста, всё внимание которого сосредоточенно на правильном ведении мяча.

В процессе повторения двигательные действия становятся привычками, координированными, выполняются легко и не принужденно. Умения переходят в двигательные навыки. Движения выполняются как бы автоматически, без  направленной концентрации внимания на их деталях. Баскетболист, например, освоив навык ведения мяча, во время движения может не смотреть на мяч, осматривая площадку для дальнейшего развития атаки.

На уроках физической культуры мы изучаем технику выполнения отдельных движений, комплексов и комбинаций физических упражнений. Знание основных закономерностей формирование двигательных умений,  совершенствование двигательных действий существенно ускоряет овладение навыками движениями, делает приобретённые навыки более прочными.

Процесс овладения новыми движениями проходит в три этапа:

*1) ознакомление с новыми движениями;*

*2) формирование двигательного умения;*

*3) совершенствования двигательного навыка.*

В процессе обучения и совершенствования двигательных навыков, я стараюсь руководствоваться общепедагогическими, дидактическими принципами сознательности, активности, наглядности, систематичности и прочности.

*Принципы сознательности и активности*применительно к физическому воспитанию выражаются в том, насколько осознанно относится учащийся к урокам физической культуры. Сюда входят понимание задач урока, активное выполнение заданий и упражнений, ускоряющих обучение, повышающих эффективность урок, позволяющих творчески использовать  приобретённые теоретические знания, умения и двигательные навыки. Личная заинтересованность,  осмысленное отношение к занятиям, сознательный анализ выполнения упражнений особенно необходимы при самостоятельных занятиях.

*Принципы наглядности.* Через наглядность учащиеся воспринимают изучаемое движение, как бы программируют его в своём сознании. Наблюдать можно за движением, показанным учителем, или другим учеником – это непосредственная наглядность. При опосредованной наглядности изучают рисунки, схемы и т.д., например, с помощью видео можно записать, а потом посмотреть на экране только что выполненные упражнения, выявить  и проанализировать собственные ошибки. Современные технические средства позволяют увидеть выполненные упражнения в замедленном темпе. Наглядное восприятие большей частью является начальным звеном познания и изучения движения.

*Принципы доступности* обучения означает, что  физические упражнения должны быть доступными для выполнения, объём и интенсивность, применяемых нагрузок должны соответствовать силами и возможностями учащихся.

Физические упражнения изучаются и закрепляются с соблюдением правил «от простого к сложному», «от личного к трудному», «от известного к известному».

*Принцип систематичности.* Заключается в регулярности занятий, в рациональном чередовании нагрузок и отдыха. Регулярные и оптимально продолжительные занятия дают больший эффект, чем эпизодические. Перерывы в занятиях, навыках, снижают уровень физических качеств.

*Принципы прочности.* Предполагает, что знания, умения и навыки, освоенные на учебных и тренировочных занятиях,  необходимо доводить до устойчивого, прочно закреплённого состояния. Это требование имеет тесную связь с принципом систематичности: для того, чтобы усвоить прочно, надо повторять упражнения систематически.

Плохо закреплённые навыки легко разрушаются.

**Физическими качествами** человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и т.д. Это те природные задатки к движениям, которыми все люди наделёны от рождения. Физические качества человека претерпеваютестественные изменения в процессе роста и развития организма.

Однако, эти изменения можно усилить и ускорить целенаправленными занятиями физическим трудом, физическими упражнениями. При  занятиях физической культурой нельзя серьёзно мечтать о каких-либо успехах без достаточно высокого уровня воспитания целого комплекса физических качеств.

В большинстве видов спорта проявляются все физические качества. В основе совершенствования физических качеств лежит способность человеческого организма отвечать на повторные физические нагрузки. В результате постоянного преодоления физических нагрузок в организме человека происходит ряд изменений, определённый сдвиг в сторону увеличения его физических возможностей.

Физические качества не развиваются изолированно. Совершенствуя одно из них, мы, так или иначе, обязательно воздействуем и на остальные. Вот почему считается, что основой для достижения результатов является  разносторонняя физическая подготовка.

Основными средствами воспитания физических качеств являются физические упражнения. Их число чрезвычайно велико. Известно несколько классификаций физических упражнений по различным признакам. Однако из таких классификаций – группировка физических упражнений по тем физическим качествам, которые они преимущественно воспитывают. Соответственно выделяют: скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость, упражнения на координацию и т.д.

Для воспитания физических качеств я использую различные методы:

1 равномерный;

ü переменный;

ü повторный;

ü интервальный;

ü игровой;

ü соревновательный;

ü круговой и др.

Равномерный метод характеризуется относительно постоянной интенсивностью. В своей практике, я применяю его в двух вариантах, например: работа предельной интенсивности на дистанции бег – 1500м и длительная непрерывная работа умеренной интенсивности, выполняемая этим бегуном  (учеником) на более длинной дистанции. Первый вариант применяется для воспитания специальной выносливости. Второй – для воспитания общей выносливости.

**Предметный метод.** Характеризуется непрерывной работой с меняющейся интенсивностью.  Суть этого метода заключается в различном соотношении интенсивной и умеренной работы.

**Повторный метод** на уроках физической культуры характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха, во время которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Число повторений и длительность выполнения упражнений могут быть самыми разнообразными, например ведение мяча с броском по корзине 4х15м и т.д.

**Интервальный метод** отличается от повторного тем, что те же самые нагрузки выполняются  с жёстко заданными интервалами отдыха, которые по мере возрастания тренером сокращаются. Например, челночный бег с ведением мяча 3х10 через 45 сек. Интервальный метод применяется в основном для развития выносливости, как обще, так и специальной.

**Игровой метод** на уроках физической культуры применяю чаще, т.к. он  позволяет совершенствовать такие качества и способности учащихся как ловкость, быстрота, гибкость, находчивость, самостоятельность, инициативность и др. Высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

**Соревновательный метод**  много применяется в условиях, к близким к соревновательным, т.к. он применяется для воспитания морально волевых, физических качеств, для тактической подготовки к предстоящим состязаниям.

**Круговой метод**.  Суть метода в серийном выполнении знакомых, технически не сложных по определённой схеме. Для каждого вида упражнений я определяю место, которое называется «станция». Таких станций обычно 5-8. На каждой из них учащийся выполняет то или иное упражнение. И так может быть пройдено несколько кругов.

Большое влияние оказывают активный двигательный режим на устойчивость умственной работоспособности школьников в течение всего учебного года. Объём двигательной деятельности должен соответствовать потребностям организма, это помогает сохранить работоспособность к концу уроков в школе, к концу всего дня, недели, четверти, учебного года.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков осуществляется всей системой физического воспитания, т.е. целым комплексом мероприятий, в процессе проведения которых формируются знания, умения и навыки, составляющие физическую культуру школьников.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков необходимы для овладения жизненно важными двигательными действиями, способствуют развитию ловкости, силы, быстроты, выносливости и других физических качеств, содействуют укреплению здоровья и физическому развитию детей, а также повышению умственной и физической работоспособности, прививают интерес и вырабатывают привычку к регулярным самостоятельным занятиям различными видами физических упражнений оздоровительного характера, содействуют гармоническому совершенствованию личности учащихся.

**Перспективы развития опыта работы**

***Для учащихся:***

1)  Регулярные занятия физическими упражнениями  будут способствовать гармоническому развитию организма школьников.

2)  Повышение уровня физического развития укрепит здоровье и физическую работоспособность, что будет способствовать улучшению умственной работоспособности.

***Для учителя:***

1)       В связи с введением новых Стандартов по физической культуре при переходе на ФГОС мне, как учителю необходимо усовершенствовать разработанную систему физических упражнений, развивающих двигательные умения и навыки.

В заключение надо сказать, что, являясь составной частью физического воспитания, воспитание и развитие двигательных способностей содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и  
гармоничному развитию личности,  достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. Включаясь в комплекс педагогических воздействий,  
направленных на совершенствование физической природы подрастающего поколения, воспитание физических качеств, способствует развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализации  
творческих сил человека в интересах общества.

**План–конспект урока физической культуры в 7 классе**

**Тема урока**: Ведение мяча и передача 2-я руками от груди.

**Цельт:** Совершенствовать навыки владения мячом посредством совместных игровых упражнений и подвижных игр.

**Задачи:**

**Образовательная:** закрепить технику ведения и передачи мяча 2-я руками от груди.

**Развивающая:** развивать навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию.

**Воспитательная:** воспитывать чувство коллективизма и осознанное отношение к здоровому образу жизни.

**Оздоровительная:** способствовать выработке правильной осанки, укреплению мышц стопы и дыхательных мышц.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** баскетбольные мячи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | **Содержание** | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная часть  (11 мин.)                                                                                                                                                                      Основная часть (23 мин.)                                                                                                  Заключительная часть (6 мин.) | Построение. Приветствие.    Сообщение задач урока.  Ходьба:  – на носках, руки на пояс, руки вверх;  – на пятках, руки вперёд, руки за головой;  – на внешней стороне стопы, руки в стороны;  – носками вовнутрь, руки за спину.      Бег:  – приставными шагами правым, левым боком;  – спиной вперёд;  – “змейкой”    Переход на ходьбу, восстановление дыхания.    Перестроение в колонну по 2 с последующим перестроением в 2 шеренги.        Комплекс ОРУ с мячами:    1. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – мяч вверх, правая назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.    2. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – наклон головы вперёд, сдавить мяч руками; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и.п.    3. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – правая в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево.  4. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево.  5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон вперёд – вправо, положить мяч; 2 – стойка ноги врозь, руки вверх; 3 – наклон вперёд – вправо, взять мяч; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону.  6. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги, влево;  7. И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги.  8. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3–4 – то же.    9. Ходьба на месте, мяч в правой руке.    Дыхательная гимнастика “Летят мячи”.    Стоя, мяч на грудь. Бросить мяч от груди вверх, произнести “У-у-у-х”.            Закрепление техники ведения и передачи мяча 2-я руками от груди:     1. Ведение мяча на месте в высокой и средней стойке правой, левой рукой.                  1. Передача мяча 2-я руками от груди на месте.                      1. Передача мяча с ударом об пол.                  1. Ведение мяча на месте с последующей передачей 2-я руками от груди.               6. Эстафеты с ведением и передачей мяча:    а) “Передал – отбегай”                                      б) “Перебежка”        в) “Кто быстрее”      Игра “Мяч по кругу”    Игровое упражнение “Ведение по сигналу”    (на развитие внимания и умения вести мяч без зрительного контакта).  Построение класса в одну шеренгу.    Строевые упражнения:    – повороты направо;  – повороты налево;  – повороты кругом.  Подведение итогов урока.  Домашнее задание: для развития мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  Выход класса из спортивного зала. | 1 мин        1,5 мин                            2 мин.                          1 мин.                  6 мин                                                                                    1 мин.                  3 мин.                        3 мин                      3 мин              3 мин          7 мин      3 мин  2 мин  2 мин.    2 мин. | “Класс! Равняйсь! Смирно!”    Напра-во! В обход налево шагом – марш!”. Соблюдать дистанцию 1м.    Колени не сгибать, руки выпрямить.  Локти развести, спина прямая.  Следить за осанкой. Шаг короткий.  Темп средний, сохранять дистанцию.  Скользящий шаг, руки перед грудью.  Через плечо смотреть назад.  Противоходом налево, “змейкой” марш.    Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.  “Налево в колонну по 2 – марш! Дистанция и интервал 3 шага”.    Прогнуться, голова вверх.  Спину держим прямо.    Давить на мяч подушечками пальцев.  В и.п. пальцы расслабить.  При наклоне смотреть через плечо на пятку.    Амплитуда больше, смотреть на мяч.    При наклонах колени не сгибать        Туловище прямо, выпад глубже.      Мах прямой ногой. Ногу опускать на пол спокойно.    Прыжки на носках, чуть сгибая колени.    Спину держать прямо.    Средняя стойка баскетболиста. Вдох через нос, удлинённый выдох. При броске мяча выпрямить ноги.    Ладонью по мячу не бить, движение кистью и предплечьем. Мягкими толчками мяча вниз – вперёд, кисть накладывать справа (слева) – сбоку.    Мяч на уровне пояса. Кругообразным движением рук подтянуть мяч к груди. Резким выпрямлением рук мяч послать вперёд, кисти вперёд    Бросок за среднюю линию. Ноги сгибать больше, руки направлять вперёд – вниз      Обратить внимание на согласованность работы рук и ног, одновременное их разгибание. Передача по сигналу.    Игроки 2-х команд стоят во встречных колоннах на расстоянии 5–6 шагов. По сигналу первые передают мяч 2-мя руками от груди игроку во встречной колонне и отбегает в конец своей колонны. Следующие повторяют задание пока первые не встанут на своё место.  Построение то же. Передача 2 – мя руками от груди с ударом об пол. После передачи мяча игрок перебегает в конец встречной колоны.    Расстояние между колоннами 10-12 м.    Первые ведут мяч к колонне напротив, обводят её справа, передают мяч первому и встают в конец колонны    Игроки образуют большой круг и рассчитываются на 1-ый, 2-ой. У капитанов по мячу. По сигналу мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрока 2-мя руками от груди. Мяч должен быстрее вернуться к капитанам.    Проигравшие команды выполняют задания учителя.    Играющие с мячами располагаются на одной половине площадки. Учитель на другой половине. Рукой он показывает направление движения: вверх – ведение на месте, вперёд – ведение назад, назад – ведение вперёд, вправо – ведение вправо, влево – влево.    Внимательно слушать и выполнять команды учителя. Во время выполнения поворотов обязательно удерживать правильную осанку.  Отметить лучших учеников, выставить оценки учащимся    15 раз – девочки; 20 раз – мальчики.      “Класс, нале-во! К выходу шагом марш!”. |