

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
ул. Ленина, д.22, помещение №4, ст. Брюховещкая
352750, Краснодарский край, Брюховещкий район
Тел.: (86156) 21-3-62 E-mail: rmc-bru@yandex.ru
КПП 232701001 ОКПО 77239728
ИНН 2327009284 ОГРН 1052345288321
22.01.2023 N 33
на N _____ от _____

РЕЦЕНЗИЯ

на методические рекомендации

«Техническая «школа» игры в баскетбол»,

составленные Завертайло Еленой Васильевной, учителем физической культуры государственного казенного специального учебно-воспитательного учреждения закрытого типа общеобразовательной школы Краснодарского края

Методические рекомендации «Техническая «школа» игры в баскетбол» для раздела программы по физической культуре «Спортивные игры», разработаны учителем физической культуры Завертайло Еленой Васильевной и предназначены для учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования.

Данные методические рекомендации могут быть использованы для организации и проведения занятий по баскетболу в урочной и внеурочной деятельности обучающихся, содержат материал по практическому освоению игры в баскетбол. Основное внимание уделено технике и методике обучения основным техническим приемам игры. Приводится много типичных упражнений, указываются характерные ошибки и способы их устранения.

Автор акцентирует внимание на значении игр для человека. Чтобы избежать негативного влияния компьютеризации на детей нужно с детства прививать им любовь и уважение к спорту, к подвижным играм, развивать интерес к определенному виду спорта, стараться достичь в нем результатов.

Баскетбол - прекрасный инструмент, который можно использовать для воспитания полноценного, здорового, физически и морально устойчивого подрастающего поколения. В этом и заключается актуальность и педагогическая целесообразность данных рекомендаций.

Методические рекомендации обладают практической значимостью. Методические карточки с заданиями, предложенные в разработке делают обучение более интересным, повышают качество, усиливают практическую направленность преподавания, способствуют развитию логического мышления, познавательной и творческой деятельности учащихся.

Рецензируемый материал обеспечивает теоретическую и практическую основы обучения игре баскетбол и может быть рекомендован в

профессиональной деятельности другим учителям физической культуры и педагогам дополнительного образования.

Рецензент:

Начальник методического отдела
муниципального казённого учреждения
«Центр развития образования»

И.А. Лещук

Подпись удостоверяю:

Исполняющий обязанности директора
муниципального казённого учреждения
«Центр развития образования»

И.В. Глушко

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНО-
ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАКРЫТОГО ТИПА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Методические рекомендации
«ТЕХНИЧЕСКАЯ «ШКОЛА» ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ»



Автор: учитель физической культуры
Завертайло Елена Васильевна

Станица Переясловская
2024 год

Содержание

1.	Содержание.	стр. 2
2.	Аннотация.	стр. 3
3.	Введение.	стр. 4
	Основная часть	
4.	Технические приемы и их применение в баскетболе.	стр. 10
	<i>Перемещения на площадке.</i>	стр. 10
5.	Техника владения мячом.	стр. 12
	<i>Держание мяча.</i>	стр. 12
6.	Ловля и передача мяча.	стр. 13
	<i>Передача двумя руками от груди.</i>	стр. 15
	<i>Передача одной рукой от плеча.</i>	стр. 17
	<i>Последовательность обучения передачам и ловле мяча.</i>	стр. 18
	<i>Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.</i>	стр. 20
7.	Ведение мяча.	стр. 22
	<i>Техника выполнения ведения мяча.</i>	стр. 22
	<i>Последовательность обучения ведению мяча</i>	стр. 26
	<i>Упражнения для обучения ведению мяча.</i>	стр. 27
	<i>Финты.</i>	стр. 28
8.	Броски мяча в корзину.	стр. 30
	<i>Бросок двумя руками от груди.</i>	стр. 31
	<i>Бросок одной рукой от плеча в движении.</i>	стр. 31
	<i>Бросок одной рукой с места.</i>	стр. 33
	<i>Бросок одной рукой в прыжке.</i>	стр. 34
	<i>Упражнения в бросках.</i>	стр. 37
9.	Контрольные упражнения школьников в баскетболе.	стр. 37
10.	Эстафеты как средство обучения технических элементов игры в баскетбол.	стр. 41
	<i>Карточки /Эстафеты с элементами баскетбола /.</i>	стр. 41
11.	Подвижные игры как средство обучения игровой деятельности баскетболиста.	стр. 64
	<i>Карточки / Подвижные игры с элементами баскетбола /.</i>	стр. 64
9.	Заключение.	стр. 75
10.	Список литературы.	стр. 77
11.	Электронные ресурсы.	стр. 77

Аннотация

Данные методические рекомендации для раздела программы по физической культуре «Спортивные игры» содержат материал по практическому освоению игры в баскетбол. Основное внимание уделено технике и методике обучения основным техническим приемам игры. Приводится много типичных упражнений, указываются характерные ошибки и способы их устранения.

Методические рекомендации предназначены для учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования. Разработаны на базе личного опыта учителя физической культуры ГКСУВУЗТ общеобразовательной школы Краснодарского края Завертайло Елены Васильевны.

Введение

Направленность методических рекомендаций

Методические рекомендации спортивно-оздоровительной направленности предназначены для организации и проведения занятий по баскетболу в урочной и внеурочной деятельности обучающихся.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей обучающихся.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности обучающихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Актуальность и педагогическая целесообразность методических рекомендаций

Целью образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основная задача любого учебного заведения сегодня - это воспитание полноценного, здорового, физически и морально устойчивого подрастающего поколения. К сожалению, на сегодняшний день педагоги сталкиваются с очень серьезной проблемой - поголовного ослабления школьников. В своем большинстве они не энергичны, физически слабы, анемичны, страдают различными видами нарушения здоровья. В последнее время у многих

школьников наблюдается дисгармоничное развитие, дефицит или избыток массы тела - акселерация, ускоренное развитие организма подростка в период полового созревания, все это влияет на состояние здоровья.

Большинство современных школьников практически не увлекается спортом, их не интересуют уроки физической культуры. Здоровье 60% учеников ослаблено, наблюдается нарушение осанки, недоразвитость мышечной массы, ожирение и дистрофия. Двигательная активность детей школьного возраста очень низкая, они сонливы, с трудом справляются с учебной программой. Психика большинства из них не устойчива, дети вспыльчивы, обидчивы, неадекватно реагируют на замечания.

К сожалению, сегодня многие школьники большее предпочтение отдают компьютерным играм и просмотру телевизионных передач и фильмов, вместо того, чтобы выйти во двор, побегать и поиграть, например, с тем же мячом.

В настоящее время существует множество спортивных игр, обладающих широкими возможностями для развития физических качеств и функций организма, укрепления здоровья, повышения двигательной активности.

Баскетбол, пожалуй, единственный из популярных видов спорта, сумевший за считанные десятилетия завоевать сердца поклонников во всём мире, что само по себе представляется явлением беспрецедентным. Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания объясняются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм и воспитание молодежи.

В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Этому легко обучить как детей, так и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным

напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности и целеустремленности.

Систематические занятия баскетболом укрепляют здоровье, содействуют всестороннему физическому развитию, воспитывают волю, упорство, смелость. Он привлекает обилием разнообразных технико-тактических приемов, эмоциональностью, воздушностью, динамичностью, одновременно коллективизмом и индивидуализмом, и к тому же является, по мнению многих специалистов, самым эффективным средством для всестороннего физического развития.

Актуальность методических рекомендаций заключается еще и в том, что для достижения высокой результативности игры в баскетбол, необходимо чтобы игроки команды в совершенстве овладели техническими приёмами. Баскетбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества. Команды, игроки которых в совершенстве владеют техническими приёмами, могут рассчитывать на высокие результаты.

Цели и задачи

Обучение игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья обучающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** методических рекомендаций является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Методические рекомендации направлены на решение следующих **основных задач:**

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у обучающихся, освоение техники игры в баскетбол;
- воспитание у обучающихся высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, но и воспитанием потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, координации, скоростно-силовых качеств.

Методика обучения игре в баскетбол из личного опыта педагога

В основу предлагаемых рекомендаций положен опыт учителя физической культуры ГКСУВУЗТ ОШ КК Завертайло Елены Васильевны со стажем работы 42 года.

«Баскетбол моя любимая спортивная игра. Я с четвертого класса занималась баскетболом в спортивной школе, в студенческие годы была чемпионом России среди учебных заведений, имела 1 разряд по баскетболу. Одним словом, играю в баскетбол всю свою сознательную жизнь».

Про баскетбол можно говорить бесконечно много и только восторженно, и лучше, чем известный баскетбольный комментатор В.А. Гомельский, не скажешь: «Любите баскетбол, играйте в баскетбол. Это лучший вид спорта. Я в этом абсолютно уверен». И еще: «Хочется смотреть баскетбол, от которого задерживает дыхание, когда люди выходят полетать над площадкой».

Опираясь на свой опыт в баскетболе, хочу поделиться мыслями о работе учителя обучающего детей игре баскетбол. Эта игра позволяет детям приобрести новых друзей, учит честно и справедливо бороться, добиваться победы, помогать товарищам, стать сильным, ловким, мужественным, трудолюбивым, упорным.

Я своим ученикам с первых уроков говорю: чтобы научиться играть в баскетбол требуется большое старание и упорство. Все знаменитые баскетболисты, чтобы добиться успеха, бросают мяч в корзину по четыреста-пятьсот раз в день и каждый раз стараются сделать это точно и правильно. Игра

баскетбол требует знаний, умений и навыков. Это довольно сложная игра. И без четкого выполнения технических приемов и владения мячом в баскетбол невозможно научиться играть.

Обучение баскетболу у нас в школе я начинаю с 5 класса (начальной школы нет), в последующих классах выполнение приемов совершенствуются и закрепляются за счет увеличения скорости, изменения направления движения, усложнения выполнения упражнений и технических приемов.

Обучение техническим приемам баскетбола провожу по следующей методике. Как известно, сначала изучается стойка игрока, затем передвижения – бег, прыжки, остановки, повороты. Непосредственно ведению мяча начинаю обучать с подготовительных упражнений – одноразовых ударов мяча об пол. Затем предлагаю учащимся сочетать эти приемы с принятием стойки и с передвижением приставным шагом вперед-назад, вправо-влево. После этого применяю многоразовые удары об пол правой, левой рукой, сначала стоя на месте, потом в беге на месте и с небольшими перемещениями в разные стороны и с разной высотой отскока мяча.

Под техникой игры понимается умение рационально выполнять приемы, необходимые для ведения игры. Техника игры делится на игру в нападении и игру в защите. В свою очередь, игра в нападении состоит из техники игры без мяча и с мячом. Под владением мячом понимается рациональное держание, ловля, передача, бросок, ведение мяча.

При проведении учебного процесса я учитываю и реализовываю все педагогические принципы, тогда учащиеся быстрее овладевают необходимыми навыками и увереннее пользуются ими в игровой обстановке. Принципы сознательности и активности наиболее важны, им подчинены все другие основные положения.

Я указываю обучающимся на необходимость предварительного изучения элементов техники баскетбола и объясняю, что во время обучения будут встречаться не только увлекательные занятия и игры, а и менее интересные, но

очень нужные упражнения, которые необходимы для дальнейшего успешного обучения игре. Сообщаю детям, что их ближайшей задачей обучения будет овладение конкретным техническим приемом с последующим контрольным заданием. Всегда перед разучиванием технического приема объясняю, почему он выполняется так, а не иначе, в каких случаях применяется, как связан с поведением защитников и насколько необходим в игре.

Основой игры является передвижение, поэтому на первом этапе занятий самым большим по объему должен быть материал этого раздела. В первую очередь обучаю бегу и остановкам, затем поворотам. Обучение передачам и броскам в корзину начинаю одновременно. Вначале передачи и броски, выполняемые с наименьшей амплитудой движений /передачи от груди двумя руками, одной от плеча, с отскоком от пола и все броски, выполняемые способом сверху .

Существенное значение в технической подготовке имеют подготовительные /специальные/ упражнения. Они по структуре движений имеют сходство с основными упражнениями и одновременно развивают необходимые физические качества. Владение мячом в ведении улучшается при использовании очков с закрытой нижней сферой.

При обучении приемам игры в баскетбол применяю методы разучивания упражнений, как по частям, так и в целом. В начальной фазе формирования навыка широко использую подготовительные упражнения, являющиеся частью изучаемого приема.

В баскетболе, как и в ряде других видов спорта, в выполнении технических приемов принимают участие мышечные группы всех частей тела, поэтому новичку трудно одновременно правильно скоординировать движения всех звеньев. Отсюда следует, что на начальном этапе обучения техническому приему целесообразнее выбрать работу одного звена, которая и является подготовительным упражнением. Однако не следует долго задерживаться на

одних подводящих упражнениях, они должны постоянно сочетаться с выполнением приема в целом.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В БАСКЕТБОЛЕ

В основе игры в баскетбол, как и в любой другой спортивной игре, лежат технические приемы, используемые в баскетболе, составляют два раздела: технику игры в нападении и технику игры в защите. К основным техническим приемам нападения относятся ловля, передача мяча, ведение, броски в корзину. Они выполняются в сочетании с приемами передвижения. Выполнение всех приемов осуществляется из наиболее удобного, устойчивого положения игрока.

Перемещения на площадке.

Для *перемещений по площадке* в баскетболе используют ходьбу, бег, приставные шаги, остановки, повороты. Каждый способ перемещения создает наиболее благоприятные условия для передач, бросков и других приемов.

Стойка баскетболиста – это исходное положение для выполнения любого приема.

Техника выполнения: в стойке баскетболист находится на расставленных, на ширину плеч ногах, колени согнуты, руки в положении готовности к действиям и находятся у пояса.

Ходьба - в игре применяется реже других приемов перемещения. *Техника выполнения:* используется она в основном для смены позиции в период коротких пауз и для перемены темпа движения в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы игрок передвигается на слегка согнутых в коленях ногах.

Бег – основной способ перемещений.

Техника выполнения: он выполняется в различных направлениях: вперед, назад, в стороны, равномерно и рывком. Равномерный бег отличается мягкостью перемещения игрока, непринужденностью его, что достигается за счет постановки

стоп на площадку перекатом с пятки на носок (или всей ступней), а также за счет небольшого сгибания ног в коленных суставах.

Рывок – мгновенное ускорение.

Техника выполнения: для рывка применяется техника спринтерского бега, когда нога ставится на опору с носка и выполняются частые, короткие шаги.

Приставные шаги дают возможность маневрировать, быстро изменять направление движения без потери равновесия, применяют их на коротких расстояниях, для перемещений в стороны и назад. В основе успешного выполнения передвижения приставными шагами лежит правильная работа ног.

Техника выполнения: выполняются приставные шаги на согнутых ногах. При движении вправо игрок переставляет правую ногу на шаг вправо, затем левой ногой выполняется скользящий шаг вправо. Во время движения тяжесть тела плавно переносится с одной ноги на другую, ступни почти не отрываются от площадки. Техника перемещения приставным шагом влево, вперед, назад аналогична выше описанной.

Прыжки - в баскетболе осуществляются одной или двумя ногами. С их помощью можно перехватить высоко летящий мяч, овладеть мячом после отскока от щита.

Техника выполнения: по технике выполнения различают прыжки толчком двумя ногами и одной ногой. Прыжки толчком двумя ногами выполняются из основной стойки. Прыжок осуществляется после незначительного подседа резким отталкиванием от площадки и разгибанием ног с одновременным взмахом рук вперед-вверх. Приземление выполняется на две согнутые в коленях ноги с тем, чтобы обеспечить мягкое приземление и одновременно оказаться в стойке, позволяющей действовать дальше. Прыжки толчком одной ногой выполняются только с разбега. Последний (перед отталкиванием) шаг разбега делается несколько шире обычных, а шаг толчковой ногой выполняется перекатом с пятки на носок. Отталкивание сопровождается махом рук вверх. Приземление должно быть мягким на согнутые и расставленные в рабочее положение ноги.

Остановки - применяются для внезапного прекращения движения.

Техника выполнения: существуют два способа остановки: двумя ногами и прыжком. При остановке двумя шагами следует обращать внимание на погашение скорости при первом шаге, торможение при втором с последующим переносом центра тяжести на обе ноги. Вторым шагом должен быть шире первого. Такой остановкой пользуются после быстрого бега.

При остановке прыжком игрок делает невысокий, скользящий шаг по ходу движения, оттолкнувшись одной ногой, и приземляется одновременно на обе ноги или сначала на толчковую, с последующим приседанием.

Повороты - применяются для сохранения контроля над мячом при противодействии и позволяют укрыть мяч от противника.

Техника выполнения: Различают повороты вперед и назад. Повороты вперед выполняются из стойки на согнутых ногах, опорная нога на носке. В момент шага другой ногой плечи разворачиваются в направлении поворота. Поворот назад осуществляется с шагом, сопровождающимся поворотом спиной вперед. Опорная нога, которая принимает функцию оси вращения, не должна смещаться с места.

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ.

Держание мяча

Прежде всего, надо научиться правильно держать мяч. Для этого необходимо расположить кисти с широко расставленными, слегка согнутыми пальцами сбоку, немного сзади от центра мяча. Большие пальцы наложить сверху, запястье слегка свести вовнутрь. Удерживать мяч только кончиками пальцев. Хорошей проверкой правильности держания мяча будет следующий прием: *если у игрока вынуть мяч из рук то после этого они будут расположены так, как будто держат воронку* (рис.1).

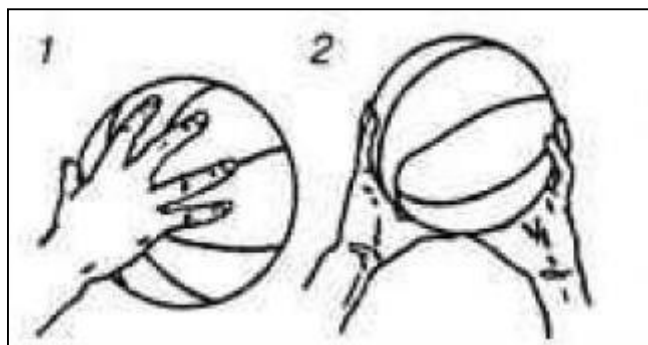


Рис. 1

Для овладения техникой держания мяча на первых занятиях дети выполняют следующие **упражнения:**

1. Положить мяч на пол перед собой и предложить поднять его одной рукой. Это сделать не удастся, но расположение пальцев на мяче и захватывающее движение концевыми фалангами они отчетливо ощутят. Упражнение выполняется поочередно двумя руками.

2. Взять мяч в руки так, чтобы ладони были по обе стороны мяча, а он находился перед грудью. Затем следует захватить мяч кончиками широко разведенных пальцев. Партнерам дается задание - выбить мяч из рук.

3. Поднять руки с мячом вверх. При правильном держании мяча большие пальцы находятся под ним, а указательные слегка направлены назад. Спокойно опустить локти вниз так, чтобы они были направлены вперед и чуть в стороны, а мяч находился бы на уровне груди. Это и будет исходное положение для изучения передач двумя руками от груди и одной от плеча.

ЛОВЛЯ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА

В процессе игры каждому игроку приходится ловить мяч, стоя на месте и в движении, в сложной обстановке борьбы с противником. Чтобы предотвратить возможность перехвата мяча противником, игрок, принимающий мяч, должен сделать шаг или выбежать навстречу мячу или на свободное место и тем самым занять более выгодную позицию по отношению к противнику.

Способ ловли мяча определяется в зависимости от расположения игроков на площадке, от предполагающихся последующих действий, от скорости, направления и высоты полета мяча. Существует некоторое различие в зависимости от указанных условий, но техника выполнения *ловли мяча двумя руками* сводится к следующему: руки с широко расставленными пальцами (положение воронки) обращены в направлении летящего мяча, подняты навстречу ему. Мяч, встречаясь с кончиками пальцев, захватывается ими, не касаясь ладоней, и, в дальнейшем уступающим движением рук и сгибанием ног гасится его скорость. Захватив мяч, пальцы не должны менять положения перед броском или передачей мяча. Конечное положение при ловле мяча должно являться исходным для последующих действий. Игрок уже при ловле мяча должен определить дальнейшее свое действие (рис.2).

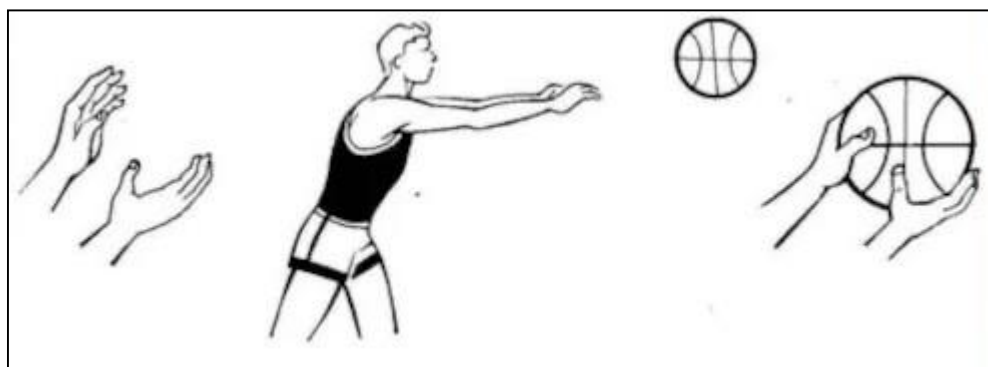


Рис. 2

При *ловле мяча, стоя на месте*, игрок должен согнуть ноги и поставить их на ширину плеч, параллельно или выдвинуть одну слегка вперед. Если ловле мяча препятствует стоящий рядом защитник необходимо занять такое положение, чтобы противник находился сзади него, для чего необходимо ловить мяч с шагом вперед или в движении.

При ловле высоко летящего мяча руки с широко расставленными пальцами подняты вверх по направлению полета мяча. При ловле низко летящего или катящегося мяча руки опущены вниз, навстречу мячу, тело наклоняется слегка

вперед, ноги сильно сгибаются в коленях. Пальцы и последующие движения предплечья, плеча и поворот туловища в направлении полета мяча и дают возможность мягко поймать мяч.

Одним из основных элементов техники баскетбола является ***передача мяча***. По значимости она стоит вслед за бросками по корзине, и от того, как выполняются передачи, зависит успех игры в целом. Многие игроки не придают должного значения передачам, вследствие чего происходят частые потери мяча в игре, что, в конечном счете, сказывается на результате.

Владеющий мячом игрок, исходя из игровой ситуации, должен решить, кто из партнеров находится в лучшем положении для атаки, и определить способ и время передачи, а также выполнить ее с такой точностью, чтобы партнер, не затратив дополнительных усилий на ловлю мяча, мог продолжить атаку. Во всех передачах конечное движение должно выполняться пальцами рук. В игре очень важно, чтобы защитник по положению рук, ног, туловища и взгляда не мог определить истинного направления передачи мяча. Большую помощь в этом оказывают отвлекающие действия и скрытые передачи. Передачи могут производиться одной и двумя руками, стоя на месте в беге и в прыжке. В игре наибольшее применение имеет передача двумя руками от груди, одной от плеча и одной от груди.

Передача двумя руками от груди наиболее часто употребляется в игре, и с нее начинается изучение передач, потому что ее выполнение не требует изменения основной стойки с мячом. Для выполнения этой передачи руки небольшим кругообразным движением вперед-вниз и на себя выполняют замах. Одновременно с замахом ноги слегка сгибаются в коленях, вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Затем руки выпрямляются вперед, и движение заканчивается захлестывающим движением кистей. При выпрямлении рук вперед ноги полностью разгибаются, и вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Эта передача применяется как на месте, так и в движении на ближней и дальней дистанции (рис.3).

Изучение передачи двумя руками от груди целесообразно в такой последовательности:

1. Правильно взять мяч двумя руками и вытянуть руки с мячом вперед. Не выпуская мяча из рук, проделывать тыльное и ладонное сгибание рук в лучезапястных суставах.

2. Соединить движение кистей со сгибанием и разгибанием рук в локтевых суставах. Выпрямляя руки, сделать тыльное сгибание в лучезапястном суставе. Слегка сгибая руки в локтях, перейти к ладонному сгибанию в лучезапястном суставе. Повторить несколько раз.

3. Соединить второе упражнение с движением ног.

4. Выполнить передачу партнеру.

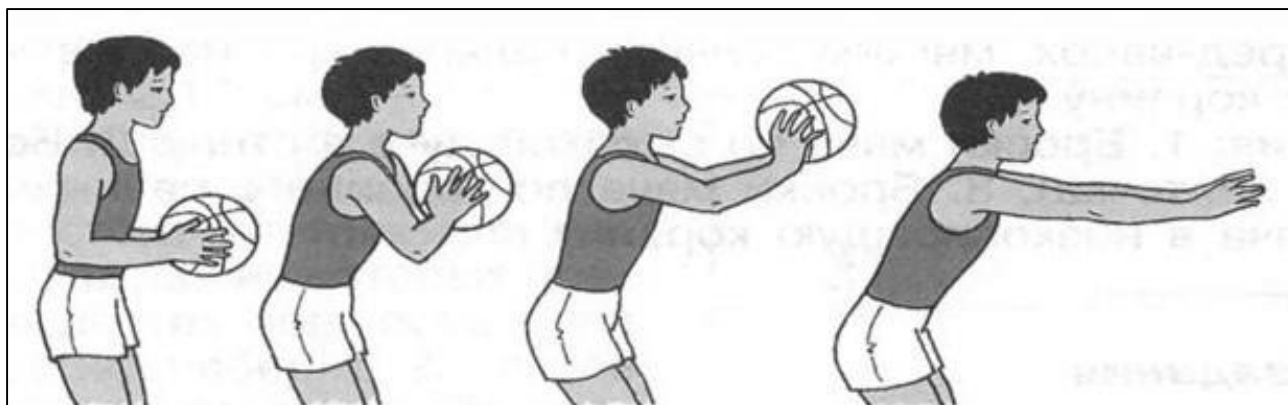


Рис.3

При выполнении данной передачи могут наблюдаться следующие **ошибки**:

1. не согласуются движения рук и ног;
2. во время замаха локти широко разводятся;
3. мяч не делает кругового движения, а прижимается к груди и после этого передается;
4. производится очень большой замах;
5. после ловли замах делается не сразу, а предварительно производятся размахивания мячом.

Передача одной рукой от плеча выполняется из положения, когда мяч находится в двух руках, ноги расставлены на ширину шага, одна впереди, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Отводя быстро кратчайшим путем мяч вправо- назад за голову, с одновременным поворотом туловища вправо и переносом веса тела на правую ногу производится замах. По окончании его мяч должен находиться на широко расставленных пальцах правой руки. Рука, держащая мяч, согнута в локтевом суставе и находится у плеча или над плечом, пальцы сзади мяча. Левая рука, поддерживает мяч спереди. Передача выполняется с одновременным опусканием левой руки, поддерживающей мяч, поворотом туловища в сторону передачи и одновременным переносом веса тела на впереди стоящую ногу. Движением руки и кисти посылается мяч. Выпрямленная рука и кисть сопровождают полет мяча. Эта передача больше всего применяется при игре команды быстрым прорывом, особенно в первой его фазе, а также для передач на дальние и средние расстояния (рис.4).

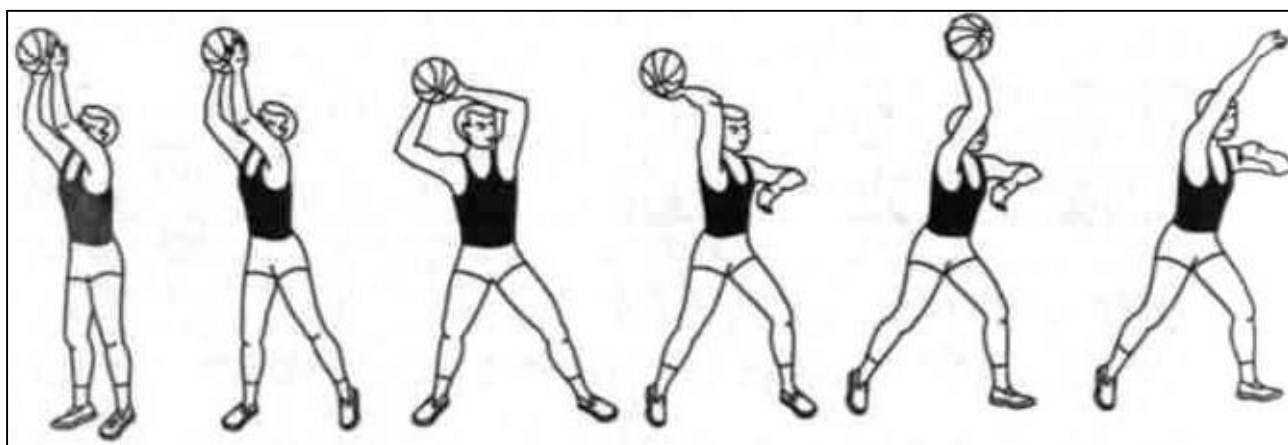


Рис.4

Наиболее распространенные при выполнении этой передачи **ошибки**:

- 1) при передаче впереди оказывается одноименная руке нога,
- 2) неполное выпрямление руки, при выпуске мяча,
- 3) отсутствие захватывающего движения кисти.

Последовательность обучения передачам и ловле мяча.

1. Передача, стоя на месте.
2. То же с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи и на сзади стоящую в момент ловли.
3. Передача в сторону на месте.
4. То же с шагом вперед и в сторону выполненной передачи, ловить мяч с шагом вперед и с шагом назад.
5. Передача мяча с последующим движением игрока после передачи в направлении ее.
6. Передача мяча с последующим движением игрока после передачи в противоположную сторону и в другие направления.
7. Передача мяча на месте игроку,двигающемуся навстречу по прямой.
8. То же игроку,двигающемуся под углом.
9. Передача между игроками,двигающимися навстречу по прямой и под углом.
10. Передача между параллельнодвигающимися игроками. До изучения этого приема проделать несколько упражнений, в которых бег связан с поворотом головы. В подготовительной части урока, когда производится бег, давать задания. Например, добежав до ориентира, повернуть голову вправо, у другого ориентира - влево, соблюдая направление бега без снижения скорости. То же проделать при ускорениях.

Совершенствование передач и ловли мяча проводить за счет:

1. Изменения расстояния между занимающимися или изменения силы передачи.
2. Сокращения времени удержания мяча в руках с момента приема до выпуска его из рук при передаче.
3. Изменения траектории полета мяча и угла отскока, используя передачи от пола (от щита).

4. Различных исходных положений: а) сидя на полу и на скамейке, б) стоя на согнутых, полусогнутых и на прямых ногах.

5. Разнообразя ловлю мяча: а) над головой, б) на уровне груди. в) выше и ниже колена, г) катящегося по площадке.

6. Дополнительных заданий перед и после ловли мяча и его передачи: подскоков на одной и двух ногах, приседаний, наклонов и т.д.

7. Изменения построения, увеличения количества мячей.

Прежде чем выполнить передачу игрок должен поймать мяч. Поэтому ловля и передача мяча осваиваются одновременно и каждому из этих элементов следует уделять равное внимание.

При выполнении упражнений в передачах следует помнить:

а) точность передачи. Мяч должен быть послан партнеру на уровне его груди,

б) быстрота передачи,

в) оценка обстановки. Передача должна выполняться игроку, находящемуся в хорошей позиции для ловли. Передача должна следовать в ту сторону или на ту руку, которая удалена от защитника,

г) обманные движения,

д) передавать мяч и правой и левой рукой, что расширяет диапазон действий.

При ловле необходимо обращать внимание на то, чтобы:

а) игрок был готов к ловле мяча. (Следует ожидать мяч со слегка согнутыми ногами, расставленными на ширину плеч, руки удерживать на уровне груди с расставленными и расслабленными пальцами).

б) взгляд сопровождает мяч на всем протяжении его полета,

в) на амортизацию мяча руками,

г) игрок, ловящий мяч выходит навстречу мячу.

Некоторые причины, приводящие к ошибкам:

а) игрок при ловле не смотрит на мяч,

б) игрок пытается сделать что-то, прежде чем поймает мяч,

- в) игрок не готов к ловле, слишком закрепощен,
- г) передача слишком жесткая, слишком мягкая, или неточная.

Упражнения для обучения ловле и передаче мяча

Упражнение 1. Выполнить передачу мяча в двух шеренговом строю, стоя на месте в положении шага вперед. После каждой передачи или через определенное их количество поменять прыжком положение ног (левая впереди, затем правая).

Перед передачей давать дополнительные задания, - например, подбросить мяч над собой или ударить им о пол, а затем, поймав, передать напротив стоящему.

Выполнить дополнительное задание после передачи, - например, передав мяч, сесть на пол или хлопнуть ладонями достав пол, подпрыгнуть, принять упор лежа, быстро встать и поймать его от партнера, провести передачу сидя на полу, лежа на полу, выполняя бег на месте и т.п.

Упражнение 2. Занимающиеся образуют два круга, встав в затылок друг другу на расстоянии 4-5 метров. Каждый круг находится на своей стороне площадки. По команде все начинают двигаться по кругу шагом. В центре встает тренер и один из наиболее подготовленных игроков. Они поочередно передают мяч каждому, а поймавший без остановки возвращает его обратно в центр. Постепенно шаг ускоряется, и игроки начинают бежать. То же самое проводится в другую сторону.

Игровое упражнение: вести учет, игроки какого из кругов, передавая мяч на бегу в течение 1 минуты, сделают меньше ошибок. Ошибкой считается падение мяча. После каждой ошибки сразу начинать движение, но в другую сторону.

Упражнение 3. Занимающиеся располагаются по кругу, дистанция 4-5 метров. По сигналу все начинают бежать. Во время бега производится передача мяча впереди бегущему, который перед получением мяча делает ускорение. По сигналу менять направление бега. Упражнение проводить в несколько мячей.

Упражнение 4. Игроки становятся в одну шеренгу на середине площадки, у боковой линии, лицом к щиту. Игрок № 4 занимает место на линии штрафного броска. Игрок № 1 передает мяч игроку № 4 и сам обегает его по дуге. Игрок № 4, получив мяч, тут же передает его игроку № 1, который возвращает его обратно № 4, и т.д. Прием и передача между игроками № 1 и № 4 ведется до тех пор, пока игрок № 1 по дуге не обегит игрока № 4. Выполнив упражнение игрок № 1 передает мяч игроку № 2 и занимает место игрока № 4, который становится в шеренгу рядом с игроком № 3 и т.д. То же, только игрок №1, обегая по дуге игрока № 4, приблизившись к щиту, бросает мяч в корзину.

Упражнение 5. Стоя в 2-3 метрах от стены, лицом к ней, выполнять передачи двумя руками от груди в стену в течение 30 секунд, стараясь сделать как можно больше передач. Это упражнение часто используется в качестве теста. Передачи можно выполнять в круг, нарисованный на стене, диаметром 30 см. За 30 сек. не менее 26 ударов и 70 % попадания в цель.

Упражнение 6. Игрок выполняет предыдущее упражнение, натерев ладони мелом, так, чтобы пальцы не были испачканы. Закончив упражнение, игрок осматривает мяч, ища следы мела. При правильной технике держания мяч должен остаться чистым.

Упражнение 7. Стоя у стены, как в предыдущем упражнении, послать мяч в стену так, чтобы он отскочил в сторону. Быстро сместиться в ту же сторону и поймать мяч. Продолжить выполнение упражнения, смещаясь в одну и другую сторону.

Упражнение 8. Сидя на полу лицом к стене, на расстоянии двух метров от нее, выполнить 10 передач следующим образом: а) по прямой, б) с отскоком от стены в пол, в) с отскоком от пола в стену. Ловить мяч двумя руками.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

В баскетболе ведение мяча является одним из важных технических приемов игры, без которого невозможно представить себе полноценную, тактически грамотную и красивую игру. Игрок в равной степени должен владеть мячом как правой, так и левой рукой. Согласно правилам, мяч можно вести как одной, так и попеременно правой и левой руками с различной скоростью и высотой отскока. С целью безопасности необходимо вести мяч дальней от защитника рукой, закрывая его туловищем и свободной рукой.

Выбор скорости ведения зависит от игровой обстановки, и поэтому параллельно с обучением технике ведения необходимо обучать и выбору способа. Высота и угол отскока зависят от быстроты продвижения игрока. Чем выше скорость, тем больше угол отскока мяча, выше и длиннее отскок.

Техника выполнения ведения мяча.

Быстрое и беспрепятственное продвижение дает возможность применять высокое ведение. Исходное положение – мяч в двух руках перед грудью. Начиная ведение, надо повернуть мяч против часовой стрелки до положения, когда кисть правой руки с широко расставленными пальцами окажется сзади – сверху мяча а левая под мячом. Предплечье правой руки параллельно полу. Ноги согнуты, туловище слегка наклонено вперед. Тяжесть тела переносится на носки. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Ведение выполняется в стороне от следа ступни, а не перед собой. Разгибая руку в локтевом суставе движением предплечья послать мяч в пол, а затем пружинистым толчком кисти и пальцев начать ведение. После того как мяч послан вниз, нужно задержать руку внизу и подождать пока мяч снова не вернется к ней. Рука должна возвращаться назад только с мячом. Сопровождая мяч до исходного положения, надо начинать новое движение рукой. Во время этих движений пальцы должны касаться мяча как можно дольше, т.е. столько, сколько позволит движение. Это позволит улучшить контроль за мячом. Необходимо помнить, что пока мяч находится в верхнем положении, он менее контролируем. И в этом положении нужно остерегаться

выбивания его защитником. Во время ведения левая рука свободно опущена и помогает в сохранении равновесия тела, в случае же активного действия защитника – предохраняет мяч от противника. Ведя мяч нужно закрывать его от защитника туловищем, располагая последнее так, чтобы оно находилось между защитником и мячом (рис.5).

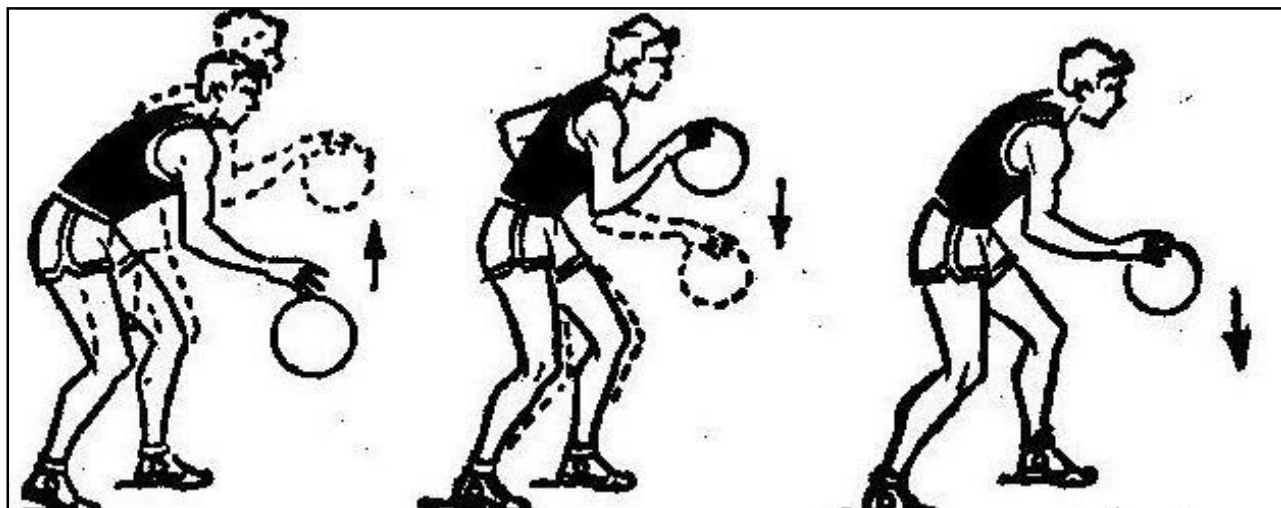


Рис.5

Двигаясь мимо защитника или в местах скопления игроков, с целью безопасности целесообразно применять *низкое ведение* (рис.6).

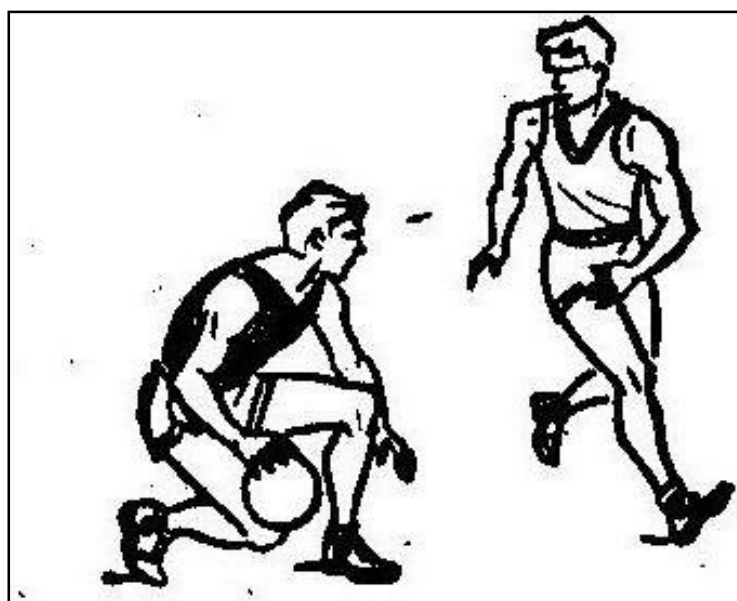


Рис.6

Попеременное ведение мяча применяется в случае изменения направления при проходе мимо защитника (рис.7).

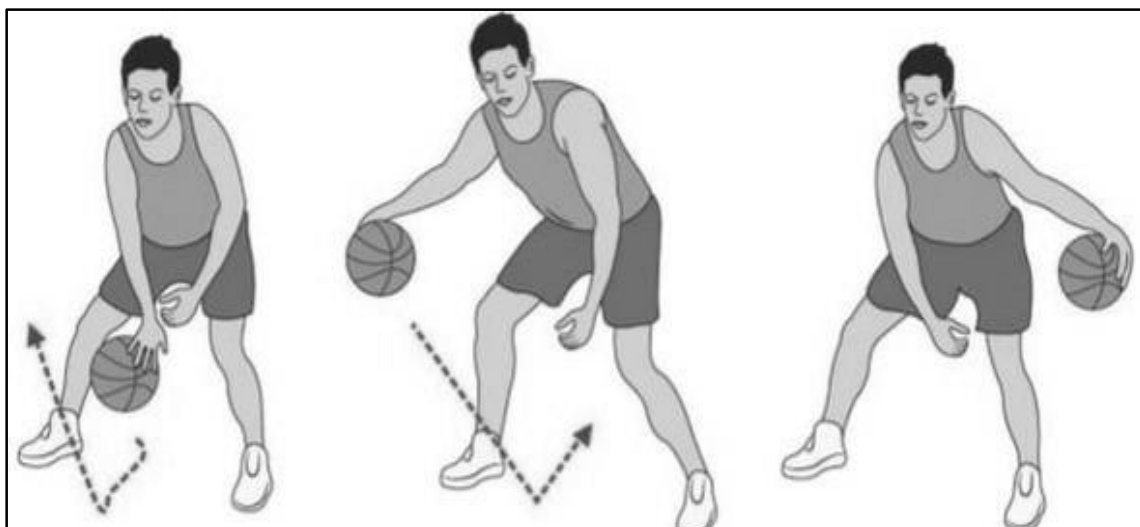


Рис.7

Перевод мяча за спиной безопасней, чем перевод мяча перед собой, и быстрее, чем поворот, а результат достигается тот же. Игрок посылает мяч в пол правой рукой на уровне левой ноги в тот момент, когда делает правой ногой полный шаг вперед. Когда правая нога поставлена на пол, а левая выходит вперед, игрок переводит мяч за спину, заставляя его удариться в пол под левой рукой, которой, и продолжает ведение. Перевод мяча за спиной позволяет игроку укрывать мяч от защитника, используя тело как щит, и непрерывно контролировать ситуацию на площадке (рис.8).

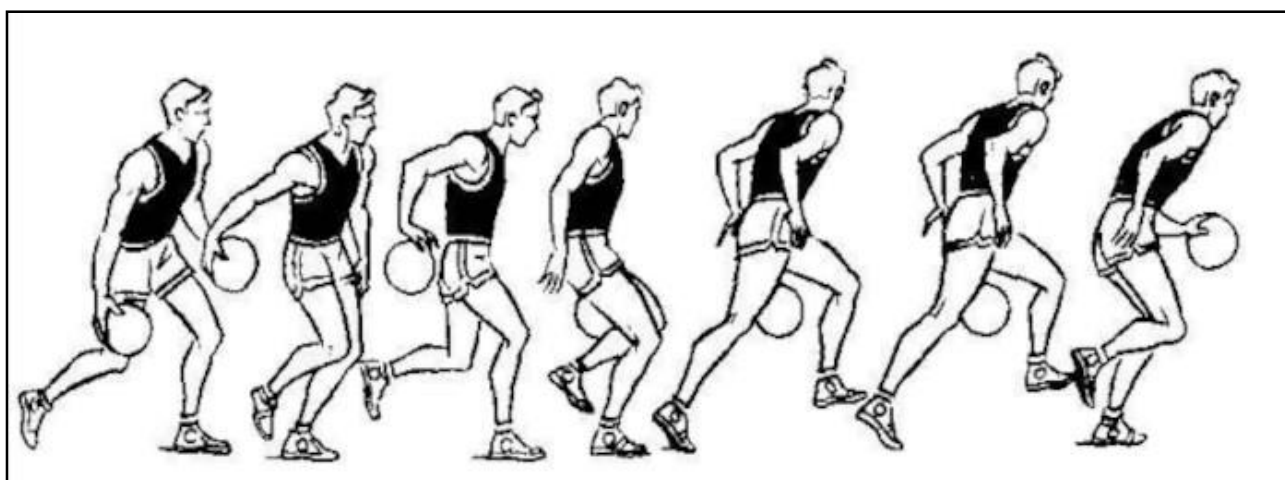


Рис.8

Перевод мяча под ногой требует другого подхода, чем предыдущие маневры, так как при этом переводе направление движения ног меняется на обратное, а не с одной стороны на другую.

Выполняя первый шаг, игрок плотно ставит ногу, одноименную с ведущей мяч рукой, чтобы погасить инерцию поступательного движения вперед. В этом положении он производит одиночный диагональный удар мячом между ногами спереди назад и «ножницами» меняет положение ног. Изменение направления движения должно быть выполнено быстрым поворотом на обеих ногах без зрительного контроля за мячом. Игрок телом защищает мяч, поэтому прием эффективен против активной защиты, а кроме того, еще и безопасен, позволяет выиграть полшага у защитника для выполнения свободного броска в прыжке (рис.9).

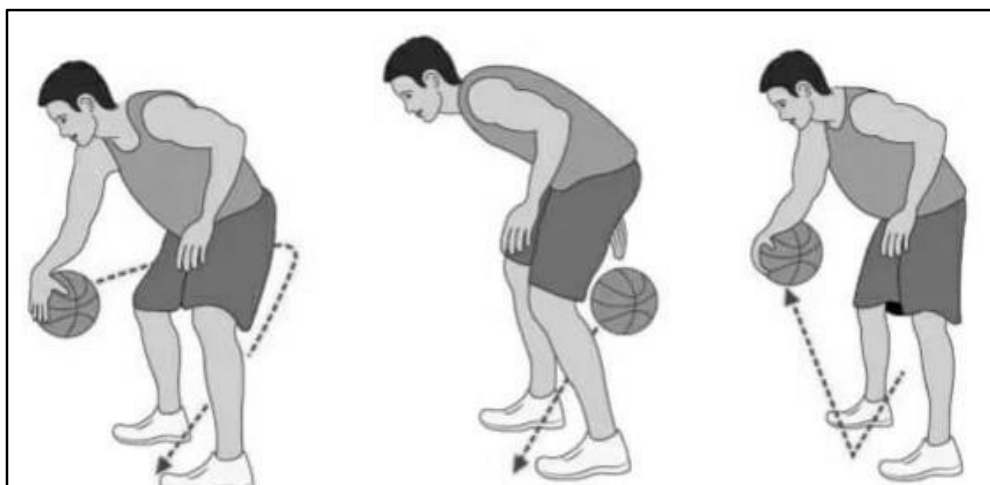


Рис. 9

При выполнении упражнений в ведении следует помнить о следующих моментах:

1. Голова должна быть поднята, а взгляд направлен вперед.
2. Если защитник близко, следует использовать низкое ведение, закрывать мяч телом, вести его дальней рукой от противника.
3. Когда защитник далеко следует использовать высокий отскок для быстрого передвижения.

4. Чаще менять скорость и направление ведения при сочетании с остановками и другими приемами, следить за сохранением равновесия и не терять контроля за мячом.

5. Не вести мяч, если есть возможность передать его.

Последовательность обучения ведению мяча:

1. Удары по мячу на месте. Стоя на прямых ногах, перевернуть мяч так, чтобы правая рука накрывала мяч сверху. Необходимо обратить внимание на толчковые движения руки. Касание рукой должно быть неслышным.

2. Удары с шагом назад, с шагом вперед. Рука на мяче несколько сдвигается назад и кладется не точно по центру. Это дает возможность толкать мяч вперед, выпуская его под углом к полу.

3. Ведение шагом по прямой с увеличением скорости продвижения.

4. Ведение с изменением направления.

5. Ведение с изменением высоты отскока.

Далее следует ведение мяча на скорости в соединении с остановкой и передачей; соединение ведение с ловлей мяча; соединение ведения мяча с остановкой и поворотом; и, наконец, добавляется бросок в корзину после ведения. Выключение зрительного анализатора при ведении мяча способствуют улучшению контроля за мячом со стороны мышечного чувства, поэтому рекомендуется светонепроницаемыми очками или козырьками, ограничивающими поле зрения.

Изучение ведения с обводкой препятствия целесообразно начинать с ведения по прямой, с переводом мяча с руки на руку перед собой. Сначала выполняется перевод при каждом ударе об пол, а затем после нескольких ударов одной рукой (2-4). После этого расставляются препятствия, заменяющие защитников. Расстояния между ними вначале 3-4 метра, затем уменьшается до 2-1 метра. Расставлять препятствия можно по прямой линии и в шахматном порядке. Нужно добиваться, чтобы игрок ближе проходил к препятствию, закрывая мяч туловищем и рукой.

На первых этапах обучения следует ограничивать ведение в двусторонней игре. Это способствует улучшению взаимодействия между игроками, прививает навыки игры без мяча и вырабатывает одно из ценных специальных качеств – распределение внимания на несколько объектов.

Совершенствование ведения проводить за счет:

1. Увеличения пути ведения.
2. Изменения направлений.
3. Изменения высоты отскока.
4. Изменения исходного положения.
5. Выполнения дополнительных заданий до и после ведения.
6. Выполнения других изученных элементов техники до и после ведения.
7. Изменения построений и перестроений. Увеличения количества мячей, например, одновременное ведение двух мячей.

Упражнения для обучения ведению мяча.

Упражнение 1. Занимающиеся построены в две колонны от лицевой линии вдоль боковых линий. Игрок № 1 начинает ведение вдоль боковой линии, затем останавливается, выполняет поворот и передает мяч игроку № 2, который начал движение вдоль другой боковой линии. Получив мяч игрок № 2 ведет его, останавливается, выполняет поворот и передает игроку № 1 и т.д.

Упражнение 2. Занимающиеся построены в две колонны. Игрок № 1 с мячом под щитом, он начинает ведение. К нему навстречу выбегает игрок 2, но игрок № 1 выполняет поворот и отдает мяч игроку игрок № 3, который уже находится в движении. Смена: № 1 за № 5, № 2 – № 4, № 3 – № 1.

Упражнение 3. Стоя у стены, вести мяч. Посылая его кончиками пальцев в стену. Перемещаться влево и вправо вдоль стены, приседать и выпрямляться, переводить мяч с руки на руку.

Упражнение 4. Стоя в параллельной стойке, вести мяч правой рукой впереди перед правой ногой, перед левой ногой, сбоку справа, слева, сзади. То же левой рукой.

Усложнять задание можно, изменяя исходное положение:

а) в приседе, б) в полуприседе.

Упражнение 5. Ведя мяч по прямой, остановиться, сесть на пол, не прекращая ведения, подняться и продолжить ведение вперед и т.д.

Упражнение 6. Вести мяч по восьмерке, обводя два препятствия, поставленные на расстоянии 6 метров одно от другого. Регистрировать количество пройденных дистанций за 30 секунд.

Упражнение 7. Выполнять ведение двумя мячами: а) стоя на месте, ударяя мячи одновременно и попеременно; б) одновременным ударом поменять мячи местами и продолжать ведение; в) те же упражнения выполнять стоя на коленях.

Существует так же множество игр для обучения и совершенствования ведения мяча: «пятнашки с ведением» (водящий с мячом, запятнанный берет мяч и присоединяется к водящему) «пятнашки в парах»; «пятнашки в парах с защитником» и другие.

Финты

Финт – это сложный игровой прием. Применяя различные движения в определенном сочетании, нападающий стремится уйти от защитника или обыграть его в единоборстве. Выполнение финтов основано на скорости действий, умении мгновенно переключаться с одного движения на другое.

В технике выполнения финтов различают две части: начальное движение – ложное, заключительное – истинное. Ложное движение нужно выполнить так, чтобы соперник (защитник) принял его за истинное и сделал соответствующее защитное движение, препятствующее действию соперника. Вторую часть действия нападающий осуществляет в другом направлении и значительно быстрее для достижения конечной цели.

Финты выполняют движениями руками, ногами, туловищем и головой, на месте и в движении, без мяча и с мячом. Финты без мяча применяют, чтобы освободиться от плотной опеки защитника. Для этого нападающий использует

неожиданное изменение скорости передвижения, мнимый уход в одну сторону с резким ускорением в противоположном направлении, неожиданные остановки после быстрого бега, повороты и т.д. Финты с мячом осуществляют для беспрепятственного выполнения передач, бросков в корзину, ведения мяча (рис.10)

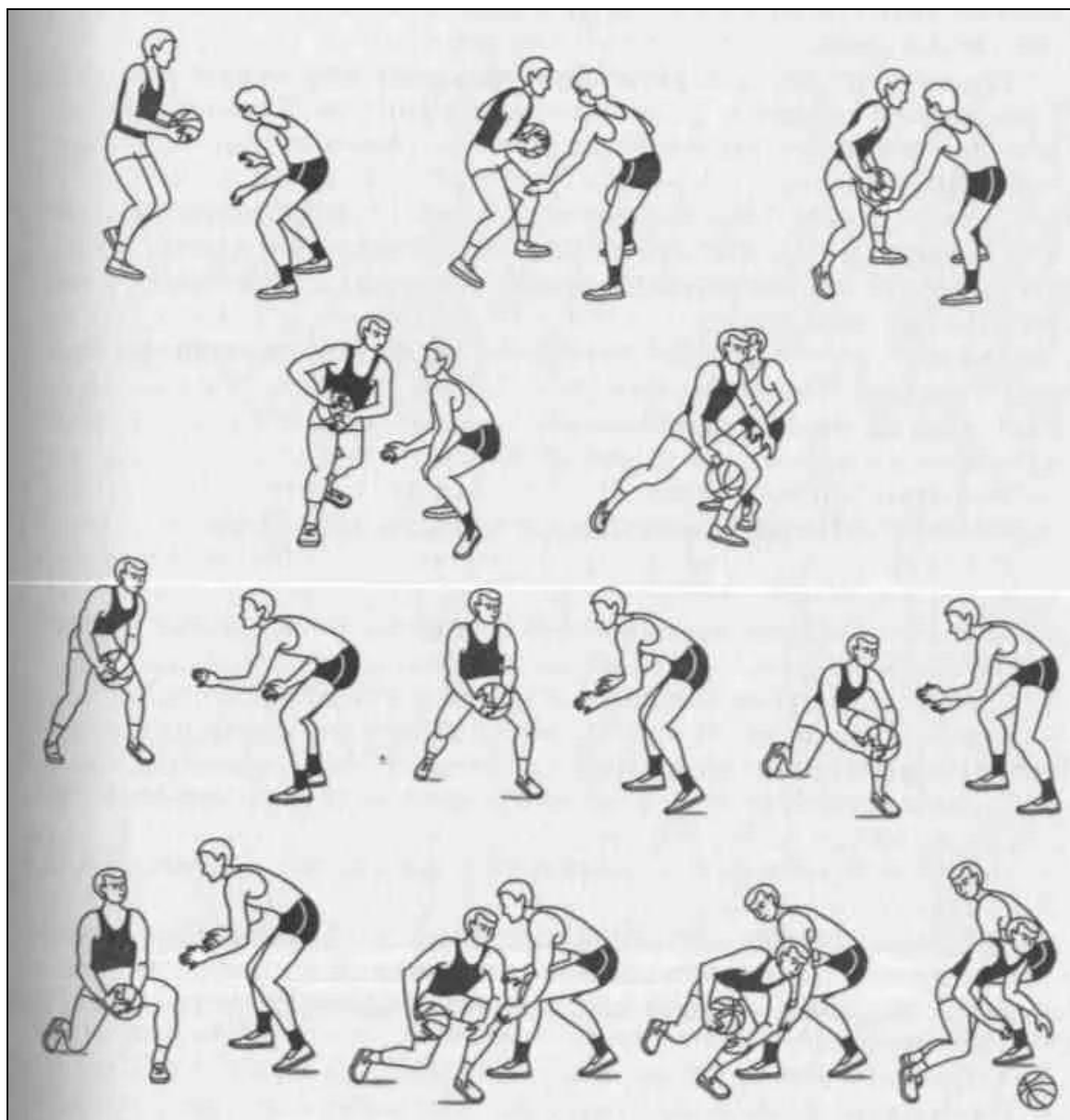


Рис. 10

БРОСКИ МЯЧА В КОРЗИНУ

Бросок мяча в корзину является завершающей стадией атаки, поэтому его необходимо считать самым важным элементом техники игры. Все действия как индивидуальные, так и командные сводятся к созданию благоприятных условий для броска по корзине. В баскетболе существует большое многообразие бросков мяча в корзину, но игрок должен, исходя из обстановки, действий партнеров и защитников, выбирать наиболее рациональный в данной ситуации. В период формирования навыка броска основой оценки должна быть техника выполнения, и только, когда тренер видит, что бросок поставлен правильно, можно включать в оценку количество попаданий.

Говоря о бросках в баскетболе, следует иметь в виду три основные характеристики - вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях и разновидностях бросков, но не отличаются в основах - механических принципах движений при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки, одинаковы у разных снайперов.

Бросок двумя руками от груди

С этого броска целесообразно начинать обучение броскам в корзину. Его рекомендуют тем игрокам, физическая подготовленность которых недостаточна для свободного и правильного выполнения броска одной рукой. При броске двумя руками тренер должен следить за тем, чтобы руки игрока вытягивались вверх и вперед в направлении корзины. В завершающей стадии броска большие пальцы рук следует повернуть внутрь- вниз. Тем самым мячу будет придано необходимое обратное вращение, уравнивающее мяч на траектории полета (рис.11).

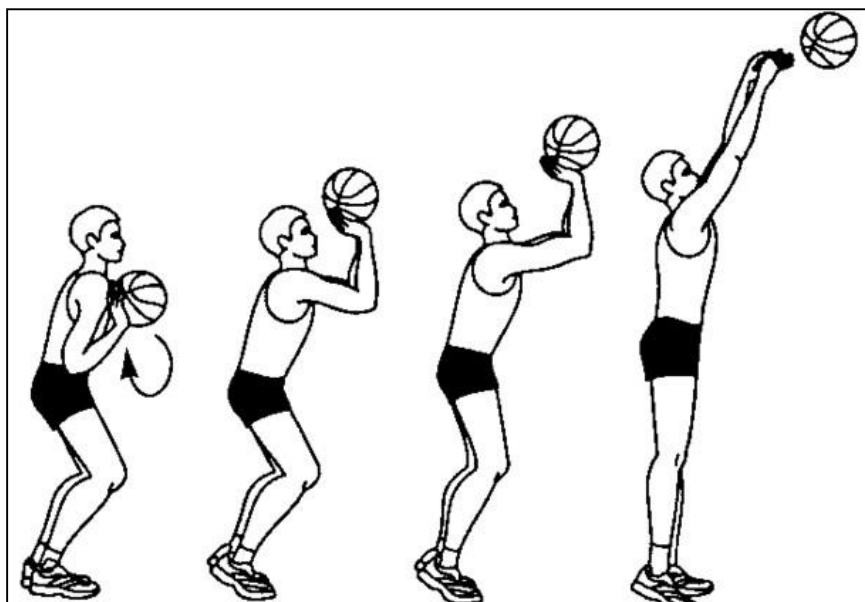


Рис.11

Бросок одной рукой от плеча в движении используется с близкого расстояния от щита во время быстрого передвижения. Может быть применен и с места вблизи от щита правой и левой рукой. Игрок, поймав мяч при шаге правой ногой, выполняет стопорящий шаг левой, отталкивается ею, поднимая маховую ногу, согнутую в колене, прыгает вверх. В начале прыжка мяч двумя руками переносится к правому плечу. В дальнейшем, переключая его на кисть разгибающейся вверх правой руки, в наивысшей точке прыжка захлестывающим движением кисти мяч посылается в корзину.

Обучение заключительному движению кисти проводится из исходного положения - прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад — путем выполнения следующих *упражнений*:

1. Мяч скатить назад с трех пальцев за счет тыльного сгибания кисти.
2. То же, но добавить резкое ладонное сгибание кисти в лучезапястном суставе.

3. Ноги слегка сгибаются в коленях, мяч начинает скатываться назад и как только он окажется на концах пальцев, резко согнуть кисть вперед.

Мяч как бы подсекается кистью и отделяется от руки вверх, слегка вращаясь. Если движение выполняется правильно, то мяч должен вылететь точно вверх и опуститься в исходное положение (рис.12).

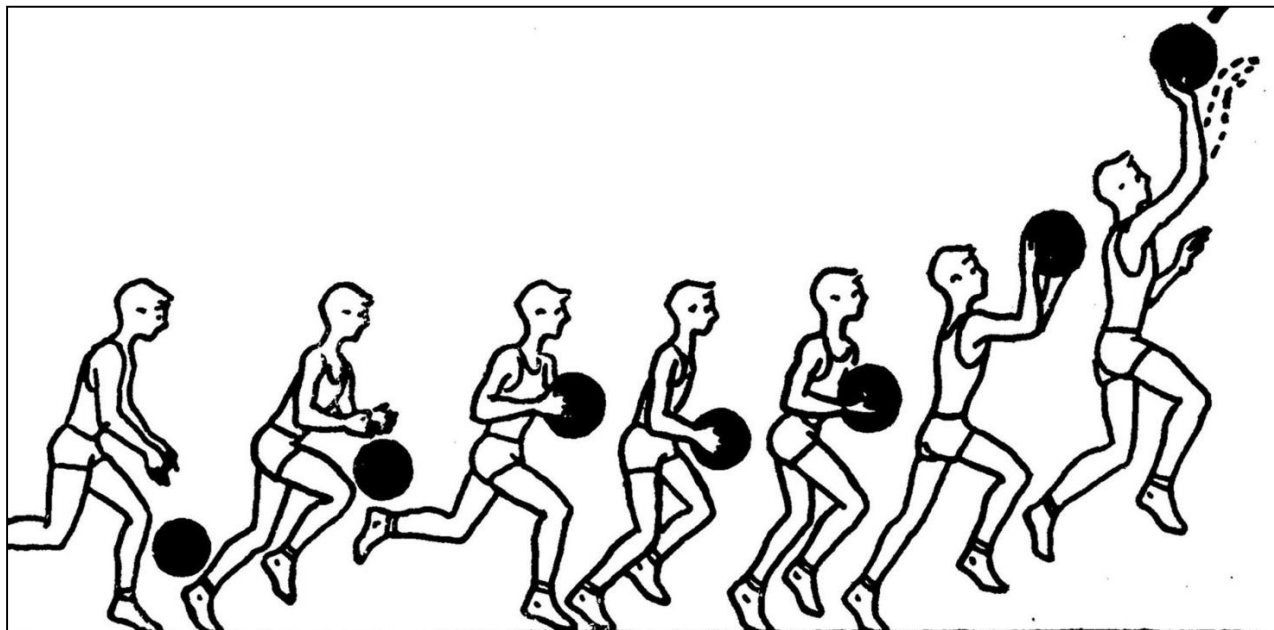


Рис. 12

Возможные ошибки.

1. Подбрасывание мяча вверх за счет сгибания и разгибания в локтевом суставе.

2. Неполное ладонное сгибание кисти в лучезапястном суставе, а замена его сгибанием пальцев.

3. Наличие движения в плечевом суставе на переднее - заднем направлении.

4. Мяч не является продолжением кисти и уходит с руки вперед, а не вверх.

Для перевода мяча в исходное положение перед выпуском выделено

4 упражнения:

1. Мяч в двух руках перед грудью. Захватить мяч концами пальцев правой руки и кратчайшим путем перевести его в исходное положение.

2. То же после отскока мяча от пола.

3. То же после ловли мяча от партнера. Причем партнер бросает его не только на уровень груди, а в различных направлениях.

4. То же после ловли с остановкой.

Ошибки при выполнении этих упражнений:

1. *Неполное разгибание руки в локте.*

2. *Наличие дополнительного замаха вниз.*

3. *Размахивание мячом после ловли.*

4. *Длительное сопровождение мяча рукой.*

После начала изучения броска перечисленные упражнения должны выполняться на каждом занятии в сочетании с выполнением броска в целом и с постепенным соединением его с движением ног.

Для этого рекомендуются следующие упражнения:

Упражнение 1. Игрок стоит с левой стороны щита, правая нога впереди, ноги согнуты, мяч перед лицом. Разгибая правую руку вверх, бросить мяч в щит, закончив движение в самой верхней точке полным сгибанием кисти. Колени полностью разгибаются, и игрок вытягивается вверх, поднимаясь на носки.

Упражнение 2. К броску добавляется шаг с противоположной ноги перекатом с пятки на носок и с последующим прыжком вверх и приземлением на две ноги на то место, откуда был выполнен толчок.

Упражнение 3. Следующим этапом является изучение броска в сочетании с двумя шагами в движении после одного удара в пол, после непрерывного ведения мяча и, наконец, после получения мяча от партнера.

Бросок одной рукой с места.

Первой чертой стиля этого броска является высота поднимания локтя бросающей руки перед бросковым движением. Различают три основных стиля выполнения броска по высоте поднимания локтя: бросок с локтем, поднятым на одну четверть, наполовину и на три четверти. Любой из этих стилей может быть использован при выполнении броска.

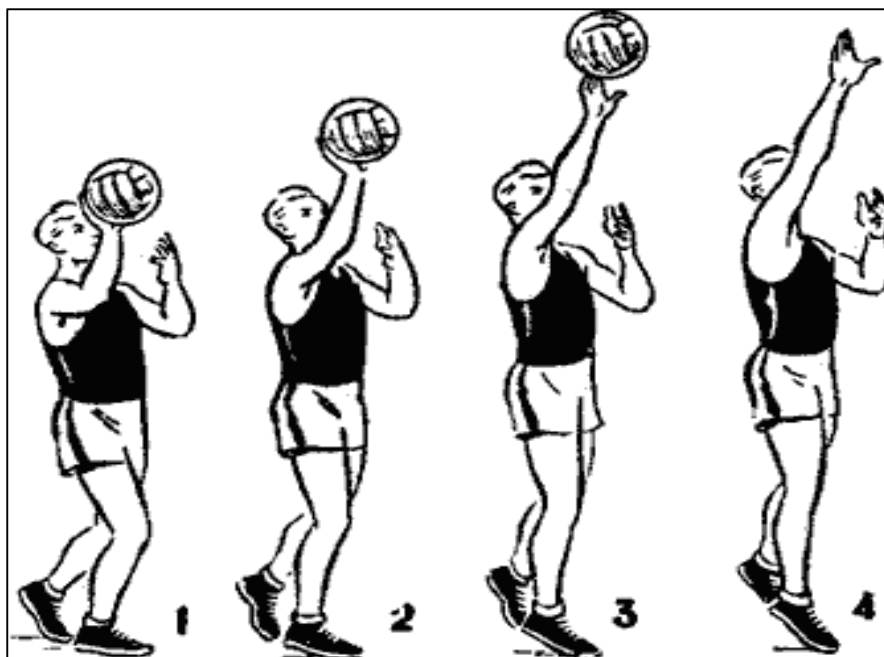


Рис.13

Бросок одной рукой в прыжке.

Игрок может выпустить мяч во время подъема тела при прыжке, в высшей, или «мертвой», точке прыжка и при опускании вниз. Если игрок одновременно с отталкиванием начнет само бросковое движение, он выпустит мяч прежде, чем достигнет высшей точки прыжка. Этот бросок получил название броска на один счет, по методическому приему, в соответствии с которым игрок говорит «Раз!» и одновременно отталкивается и выполняет бросок. Он очень удобен для молодых игроков и для игроков, выполняющих броски с дальних дистанций.

Правильным будет и выполнение этого броска на два счета. Если игрок выпрыгивает вверх, после чего сразу начинает разгибающее движение в локте бросающей руки, он выпустит мяч на подъеме или в высшей точке прыжка. На счет «раз» игрок отталкивается, на счет «два» выполняет бросок.

Затянутый бросок на три счета не рекомендуется использовать при атаке со средних и дальних дистанций. Он самый медленный, а инерция опускания тела в момент выпуска мяча требует развития значительных преодолевающих усилий. При этом броске на «раз» осуществляется отталкивание, на «два» – пауза, на «три» – бросковое движение (рис.14).

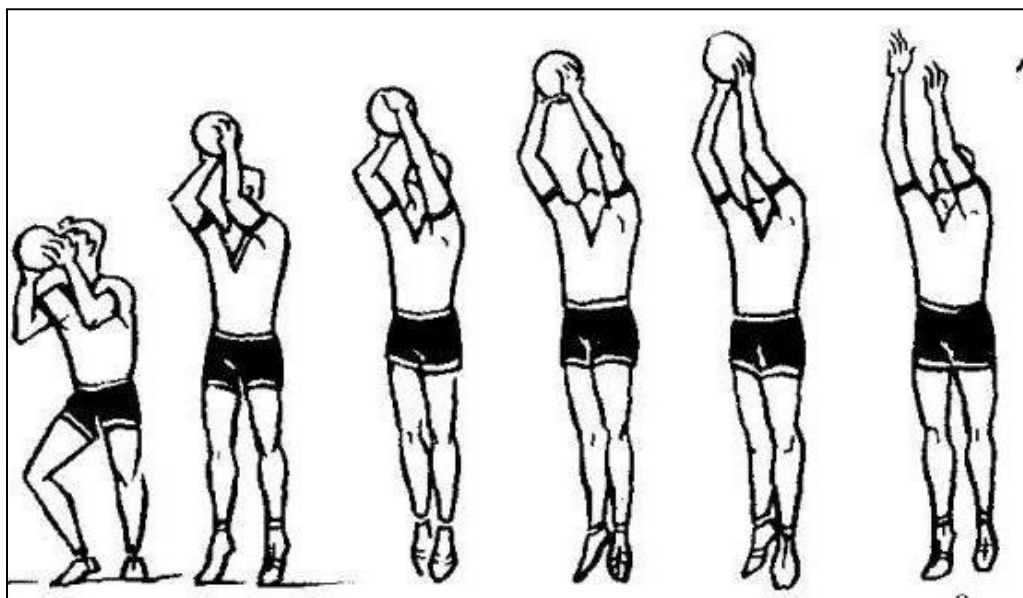


Рис.14

Три черты стиля броска одной рукой – высота поднимания локтя, высота выпрыгивания и точка выпуска мяча по отношению к прыжку, а также дистанция, с которой выполняется бросок – позволяют обосновать методическую последовательность школы бросков в баскетболе.

Поскольку технические закономерности работы звеньев бросающей руки одинаковы для всех видов броска одной рукой, молодые игроки должны начинать с самых легких. Бросок с места или в прыжке на один счет, с локтем, поднятым на одну четверть, самый легкий для выполнения. Невысокое положение локтя при этом броске и выполнение броскового движения вместе с легким подскоком облегчает координацию движений.

Если молодой игрок начнет изучать бросок из положения с локтем, поднятым на одну четверть, все, что ему останется сделать позже для изменения броска, когда он окрепнет, - поднять локоть выше и сильнее оттолкнуться при прыжке. Теперь рассмотрим общие закономерности техники броска на примере броска на два счета. В исходном положении игрок удерживает мяч перед грудью, пальцы направлены вверх, а взгляд на корзину. Отталкивание выполняется ногами, поставленными на ширине плеч или немного уже. При отталкивании мяч выносится вверх перед лицом игрока, близко к телу; кисть

бросающей руки поворачивает мяч так, чтобы он оказался на ней. Прежде чем ноги игрока оторвутся от пола, мяч должен быть вынесен в позицию замаха. Предплечье не должно сильно отклоняться от вертикали или плоскости броска. После броска начинается разгибающее движение в локте бросающей руки. Мяч выпускается на подъеме или в высшей точке прыжка. Заканчивая бросок игрок делает захлестывающее движение. Мяч выпускается через указательный палец. Тыльная поверхность удерживается параллельно полу. Игрок приземляется в готовности начать следующее движение.

При выполнении упражнений в бросках учитель должен обращать внимание на:

1. Расположение бросающей руки. Рука может быть отведена в сторону или локоть может быть отведен в сторону или внутрь.
2. Стойку перед броском.
3. Положение головы. Часто встречается ошибка, когда игрок отклоняет голову назад в исходном положении перед броском или в момент выноса мяча вверх.
4. Положение пальцев бросающей руки на мяче.
5. Положение кисти бросающей руки при замахе. Кисть должна быть отведена назад параллельно полу. Неправильное положение кисти может являться следствием неправильного положения предплечья.
6. Положение ног при отталкивании.
7. Выпуск мяча и сопровождение броска. Поддерживающая рука не должна участвовать в направляющем мяч движении. Мяч выпускается через указательный палец захлестывающим движением кисти. Тело игрока вытянуто вверх, взгляд направлен на корзину, плечи и тыльная сторона кисти бросающей руки параллельны полу.

Упражнения в бросках

Упражнение 1. Техника обратной подкрутки. Для самостоятельной работы над броском очень важно научиться подбрасывать мяч с обратной подкруткой.

Упражнение 2. Подбросить мяч с обратной подкруткой перед собой, выйти вперед, поймать его. Затем сделать поворот, развернуться к цели и бросить мяч в кольцо. Выполнять с разных дистанций и под разными углами к корзине.

Упражнение 3. Шлепки по мячу. Игрок, удерживает мяч в двух руках, выполняет 15-20 шлепков по мячу правой и левой руками, пока не почувствует напряжения в руках. Упражнения в бросках можно выполнять индивидуально, в парах, в тройках или всей командой в различных построениях.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ И ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ИХ ВЫПОЛНЕНИИ

Оценка «5» — двигательное действие выполнено уверенно, непринужденно, в соответствии с требованиями к ученикам того или иного класса.

Оценка «4» — соблюдены основные требования, но допущены одна-две мелкие ошибки.

Оценка «3» — действие в основном выполнено, но допущены две существенные ошибки или одна существенная и одна-две мелкие ошибки.

5 -6 класс.

1. Ведение мяча на скорость (20 м).

а) существенные ошибки: кисть руки накладывается на мяч ударом (шлепком); неправильная координация работы рук и ног; ноги прямые; неумение управлять мячом в свободном передвижении шагом и бегом без постоянного зрительного контроля;

б) мелкие ошибки: ведение мяча перед собой с недостаточно акцентированным направлением движения вперед; недостаточно согнуты ноги; неумение осуществлять ведение мяча без периодического зрительного контроля.

2. Бросок мяча в корзину, стоя сбоку от щита. Встать сбоку от щита под углом 30-40°. Выполнять броски в корзину с отскоком мяча от щита.

Предварительно определить вместе с учениками оптимальное место отскока мяча на щите.

а) существенные ошибки: неправильное исходное положение ног и руки с мячом перед броском; бросок неправильный, выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кистью;

б) мелкие ошибки: неполное выпрямление ног и руки в момент завершающего движения кистью; очень высокая или низкая траектория полета мяча. Количество попаданий мяча в корзину из 5 возможных.

Оценки: «5», «4», «3» — 5-6 класс: 3,2,1.

Штрафной бросок (10 бросков) - игрок выполняет 10 бросков с линии штрафного броска. Фиксируется число попаданий.

7 класс.

1. Ведение мяча через конусы на скорость (20 м).

а) существенные ошибки: кисть руки накладывается на мяч ударом (шлепком); неправильная координация работы рук и ног; ноги прямые; неумение управлять мячом в свободном передвижении шагом и бегом без постоянного зрительного контроля;

б) мелкие ошибки: ведение мяча перед собой с недостаточно акцентированным направлением движения вперед; недостаточно согнуты ноги; неумение осуществлять ведение мяча без периодического зрительного контроля.

2. Броски мяча в корзину, стоя сбоку от щита и перед щитом. Встать сбоку от щита под углом 30-40°. Выполнять 2 броска в корзину с отскоком мяча от щита с правой стороны, 2 броска с левой стороны, а также выполнить 2 броска прямо перед щитом. Предварительно определить вместе с учениками оптимальное место отскока мяча на щите.

а) существенные ошибки: неправильное исходное положение ног и руки с мячом перед броском; бросок неправильный, выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кистью;

б) мелкие ошибки: неполное выпрямление ног и руки в момент завершающего движения кистью; очень высокая или низкая траектория полета мяча. Количество попаданий мяча в корзину из 6 возможных.

Оценки: «5», «4», «3»: 3,2,1.

3. Штрафной бросок (10 бросков) - игрок выполняет 10 бросков с линии штрафного броска. Фиксируется число попаданий.

8-9 класс.

1. Ведение двух мячей одновременно двумя руками. Встать на лицевой линии, взять два мяча. По сигналу учителя выполнять ведение двух мячей одновременно левой и правой руками. Данное упражнение развивает координацию движений (ловкость). *Оценки:* 15 м – «5», 10 м – «4», 6 м – «3».

2. Бросок мяча в корзину в движении (количество попаданий из 5 возможных). *Оценки:* 9 класс — мальчики и девочки: 3 попадания - «5», 2 — «4», 1 — «3».

а) существенные ошибки: неправильная координация работы ног в момент ловли мяча; опускание мяча вниз после его ловли и задержка его внизу; недостаточный вынос мяча в момент толчка вверх; нет направляющего движения кистью; отсутствие прицельного броска (бросок считается прицельным, если мяч после отскока от щита попадает в корзину или же, ударившись о дужку кольца, отскакивает вверх); нет выраженного махового и стопорящего шага в момент прыжка вверх;

б) мелкие ошибки: замедленная фиксация шагов в момент ловли мяча; излишне согнутая в коленном суставе маховая нога в момент прыжка вверх; неполное выпрямление вверх руки с мячом; недостаточно мягкое направляющее движение кистью; нет широкого свободного шага в момент ловли мяча после его ведения.

3. Ведение мяча с броском из – под щита - ученик с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения зоны 3-х секунд с лицевой линией. По сигналу (включается секундомер) игрок, выполняя ведение правой рукой,

обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа-налево у первого "усика" входит в зону 3 секунд и бросает мяч в корзину правой рукой, выполняет подбор и ведет мяч в обратном направлении левой рукой с последующим броском левой рукой. Фиксируется число попаданий за 1 минуту.

4. Штрафной бросок (10 бросков) - игрок выполняет 10 бросков с линии штрафного броска. Фиксируется число попаданий.

10-11 класс

1. Штрафной бросок. Бросок в кольцо должен быть осуществлен игроком в течение 3 минут выполняющий штрафной бросок, не должен касаться линии штрафного броска или площадки по ту сторону этой линии, пока мяч не коснется кольца.

Игрок может использовать любой способ выполнения штрафного броска (одной или двумя руками, от головы или от плеча). Выполнять штрафной бросок можно в парах, когда первый номер бросает мяч в корзину, а второй номер подбирает мяч и выполняет передачу первому на линию штрафного броска. Возможно выполнение штрафного броска стоя в колоннах (по количеству баскетбольных щитов в зале) у линии штрафного броска. В этом случае игрок, выполнивший штрафной бросок, подбирает мяч и становится в конец колонны. Количество попаданий мяча в корзину из 10 возможных.

Оценки: «5», «4», «3» — 10 класс: юноши — 7, 6, 4; девушки — 5, 3, 1.
11 класс: юноши — 8, 7, 5; девушки — 6, 4, 2 соответственно.

2. Передачи мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 м от стены лицом к ней и выполнять передачи двумя руками от груди в стену в течение 20 сек., стараясь сделать как можно большее количество передач. При выполнении данного упражнения ученики 10-11 класса выполняют упражнение, не наступая на линию. Количество передач мяча в стену за 20 сек.

Оценки: «5», «4», «3» - 27, 26, 24;

3. Ведение мяча с броском в корзину из-под щита. Баскетболист с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения зоны 3-х секунд с

лицевой линией. По сигналу (включается секундомер) игрок, выполняя ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа-налево у первого "усика" входит в зону 3 секунд и бросает мяч в корзину правой рукой, выполняет подбор и ведет мяч в обратном направлении левой рукой с последующим броском левой рукой. Фиксируется число попаданий за 1 минуту.

ЭСТАФЕТЫ КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Характерной особенностью эстафет является то, что участники ведут борьбу за всю команду или самостоятельно (поочередно), или группами при взаимной поддержке или взаимопомощи партнеров, но без непосредственного контакта с соперником.

Структурными компонентами игр-эстафет служат отдельные технические приемы баскетбола (ведение, передачи, броски мяча в кольцо) или многообразные сочетания технических элементов игры, выполняемые в заданных условиях с различной степенью сложности.

Основной целью – является наиболее качественное (результативное) и максимально быстрое выполнение технических элементов игры баскетбол.

Для освоения базовых навыков игровой деятельности баскетболиста предлагаются карточки с описанием содержания эстафет.

Карточка - 1

Эстафета - «Снайперы»

Участники делятся на две команды и располагаются в колоннах друг за другом, первый – на линии штрафного броска. По сигналу учителя игроки выполняют броски мяча по кольцу по очереди. Игрок, выполнив бросок по кольцу, подбирает мяч и передает следующему игроку, который так же занимает место на линии штрафного броска. Мяч, попавший в кольцо, приносит очко команде.

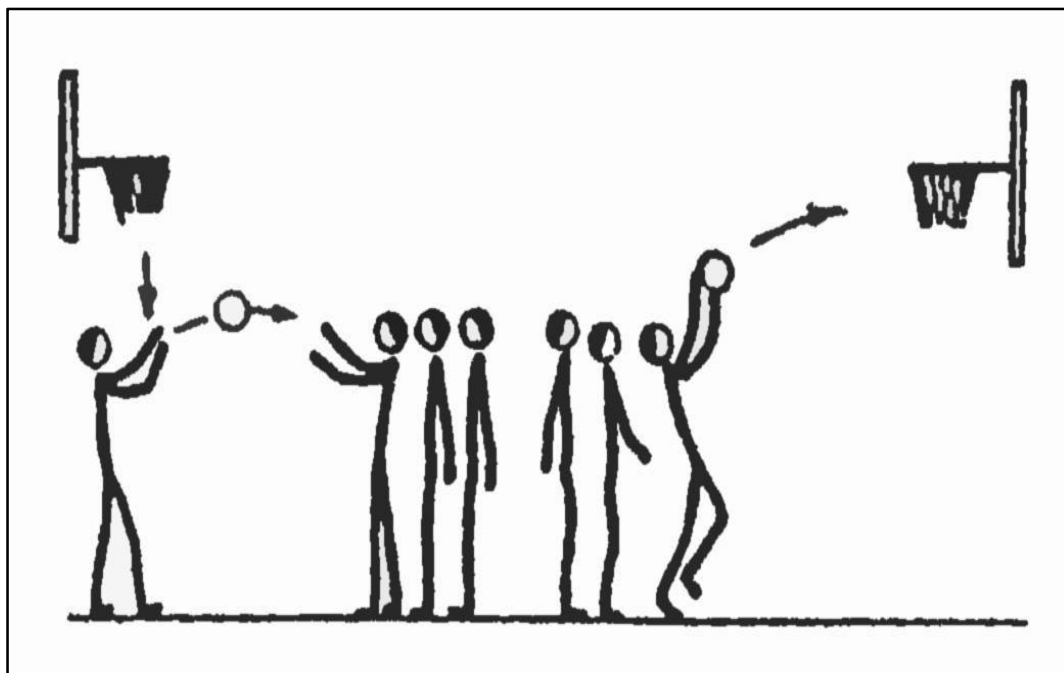


Рисунок эстафеты - «Снайперы»

Карточка – 2

Эстафета - «Попади в цель»

Команды (участников можно разбить на 2, 3 команды) находятся за линией, в колоннах друг за другом. Перед ними на расстоянии 6 метров стоят кегли или булавы. По сигналу учителя, первые игроки стараются сбить цель мячом. После совершения броска игроки бегут в поле, если сбили цель, ставят ее на место, затем подбирают мяч и с ведением возвращаются к своим колоннам, передают мяч следующему участнику. Если после совершения броска цель осталась на месте, надо подобрать мяч, с ведением оббежать вокруг кегли или булавы и возвратиться к своей колонне и передать мяч следующему игроку. Счет ведется по точному попаданию в цель, в случае промаха 0 очков.

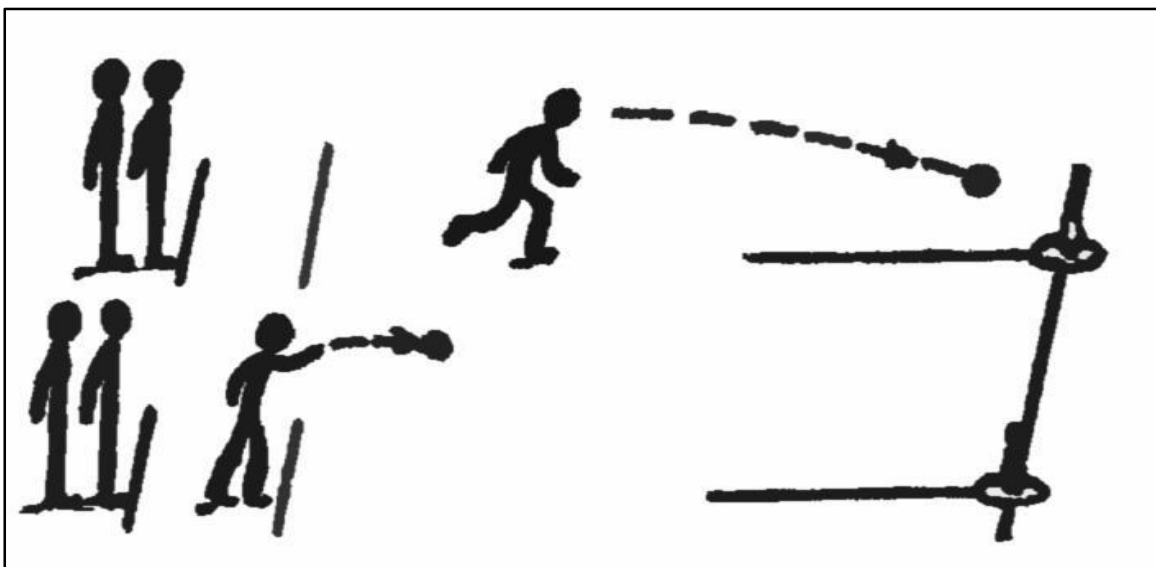


Рисунок эстафеты – «Попади в цель»

Карточка - 3

Эстафета - «Самый меткий»

Участники находятся в колоннах (каждая - за своей линией) лицом друг к другу. В центре находятся водящие с обручем. Один водящий катит обруч другому, а в это время первые участники в колоннах, стараются сделать передачу мяча об пол, не задев обруч. Выигрывает та команда, которая меньше допустила ошибок.

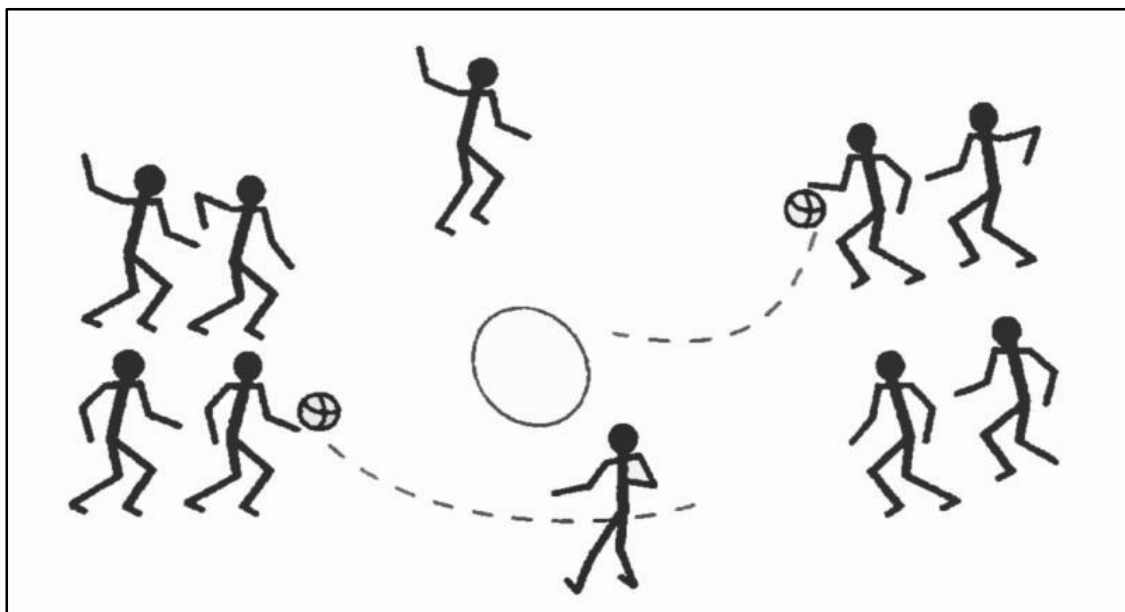


Рисунок эстафеты - «Самый меткий»

Карточка - 4

Эстафета - «Ведение с броском»

Участники эстафеты, делятся на две команды и располагаются на средней линии баскетбольной площадки. По сигналу учителя, выполняют ведение мяча до кольца и бросок по кольцу. Попадание мяча в кольцо – обязательно. Игроки выполняют задание по очереди. Выигрывает команда, которая по качеству попадания мяча в кольцо быстрее закончила задание. Варианты заданий: ведение левой рукой; правой рукой; ведение низкое; среднее; высокое.

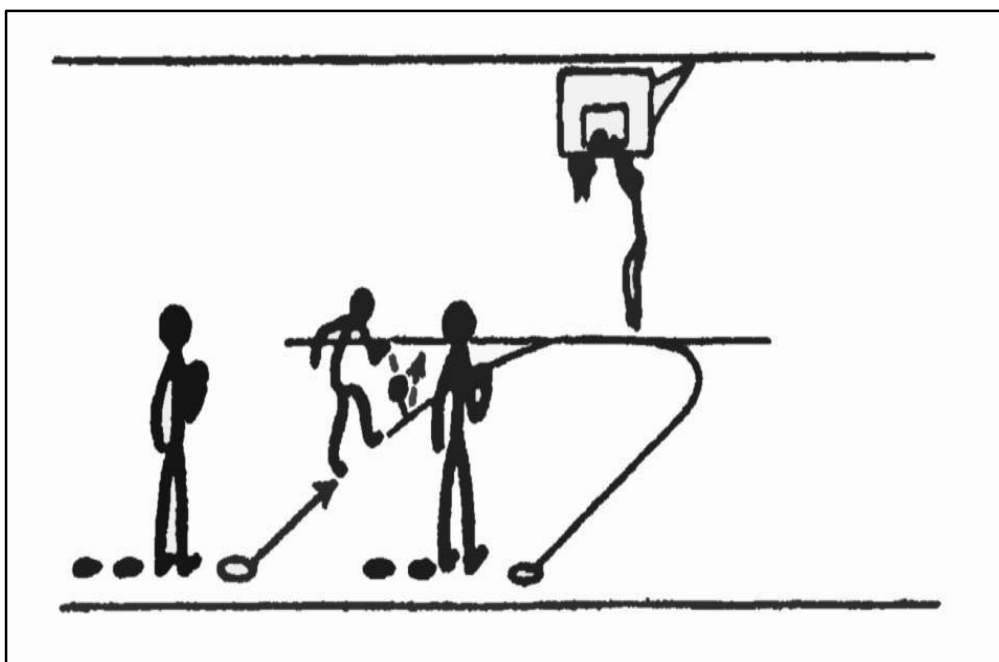


Рисунок эстафеты - «Ведение с броском»

Карточка – 5

Эстафета - «Учись ведению мяча»

Команды стоят в колоннах перед линией старта. В конце площадки стоят водящие игроки. После старта первые участники в колоннах ведут мяч к водящим, не опуская голову вниз, а водящие, подняв руки вверх, показывают на пальцах любое число. Игроки должны громко назвать это число. Затем оббежать водящих и, не нарушая ведения вернуться в колонну, передав мяч следующему игроку.

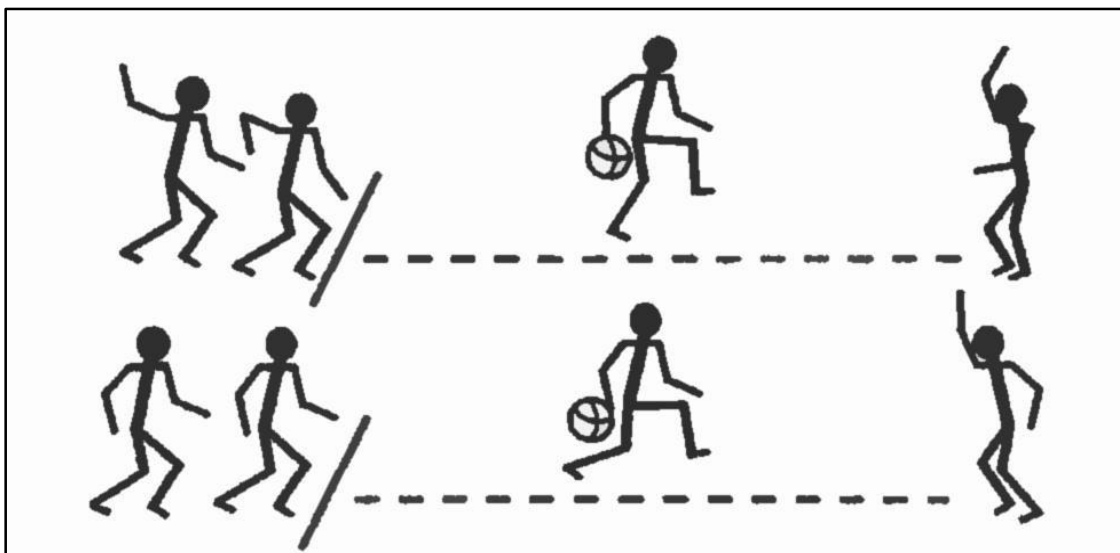


Рисунок эстафеты - «Учись ведению мяча»

Карточка – 6

Эстафета - «Ведение по заданию»

Команды стоят в колоннах перед линией старта. В конце площадки стоят водящие игроки. Если водящий поднимает руку вверх, то игрок выполняет высокое ведение. Если у водящего рука вперед - среднее ведение. Если рука вниз - низкое ведение. Учитель следит за правильностью выполнения упражнения. Побеждает та команда, которая выполнит правильно ведение и быстрее закончит эстафету.

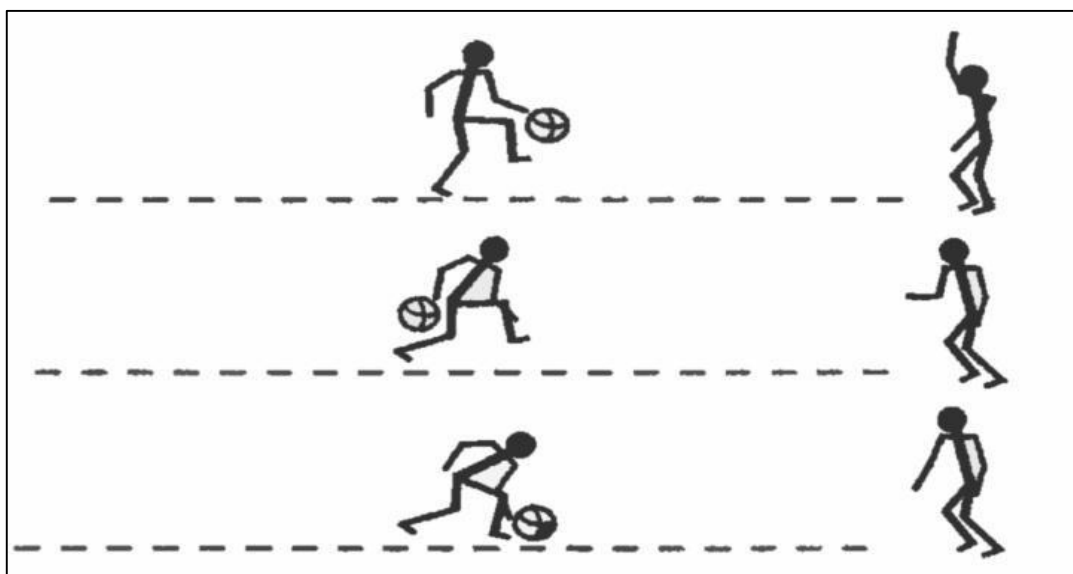


Рисунок эстафеты - «Учись ведению мяча»

Карточка - 7

Эстафета - «Юные баскетболисты»

Участники делятся на две команды и располагаются в колоннах друг за другом. Перед игроками разложены обручи. По сигналу учителя участники по очереди начинают ведение мяча с обязательным попаданием в каждый обруч. Ведение выполнять правой и левой рукой. Выигрывает команда, которая выполнила задание без ошибок и первая закончила эстафету.

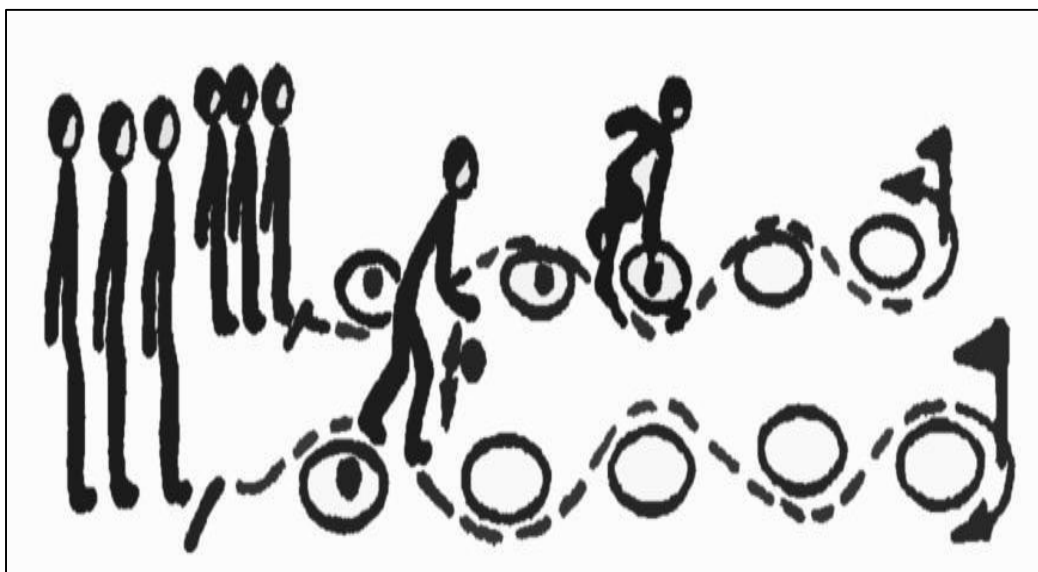


Рисунок эстафеты - «Юные баскетболисты»

Карточка – 8

Эстафета - «Мяч игроку»

Участники делятся на две команды. Один игрок располагается в зоне, обозначенной учителем обручем или нарисованным кругом на определенном расстоянии от игроков команды (расстояние 4, 5, 6 метров), остальные участники в колоннах друг за другом на средней линии баскетбольной площадки, первый с мячом. По сигналу учителя, первый выполняет передачу мяча (по заданию) партнеру точно в руки и перемещается на его место. При ловле мяча игрок не выходит за пределы круга. Поймав мяч, игрок с ведением мяча возвращается в колону и приносит очко команде. Если команда допустила ошибку – лишается очка.

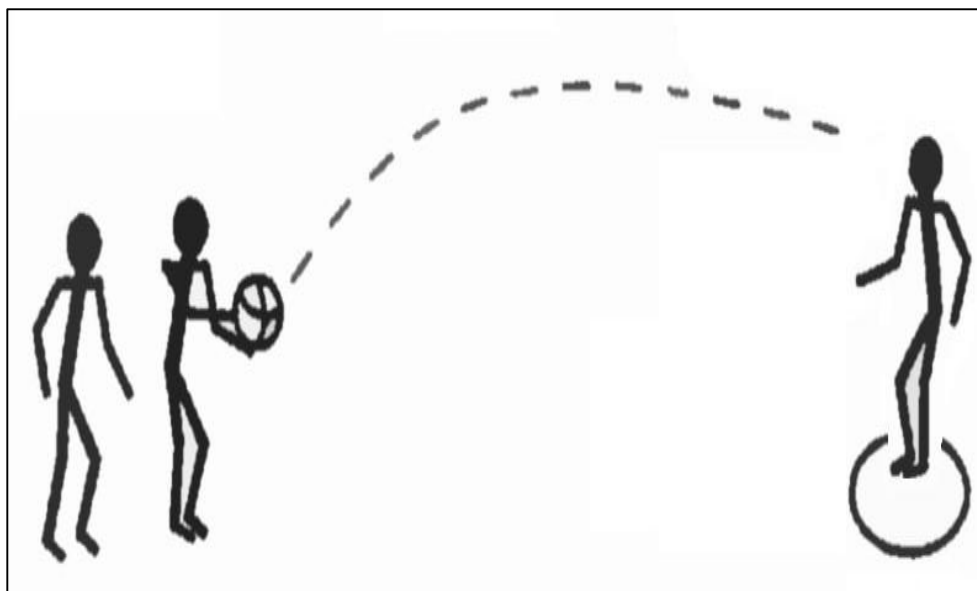


Рисунок эстафеты - «Мяч игроку»

Карточка - 9

Эстафета - «Вызов номеров»

Игроки делятся на команды (2, 3, 4 команды) и располагаются в колоннах. Каждый игрок имеет свой номер. Мяч на полу на определенном расстоянии от игроков. Учитель называет любой номер. Игроки под этими номерами выбегают вперед, берут мяч и с ведением бегут до отметки. Возвращают мяч на место и встают на свое место.

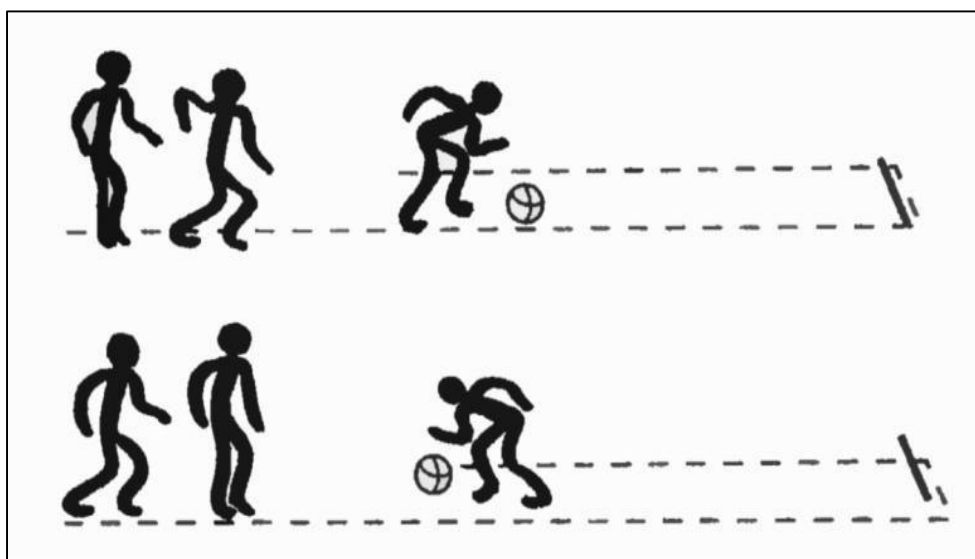


Рисунок эстафеты – «Вызов номеров»

Карточка – 10

Эстафета - «Прыжки у щита»

Две команды (колонны). Одна - становится справа от корзины, другая - слева. По сигналу учителя первые игроки в прыжке ударяют мячом по щиту и встают в конец колонны. Следующий игрок ловит, отскочивший от щита, мяч и выполняет тоже, что и первый игрок. Побеждает та команда, которая быстрее «наберет» сто ударов и меньше допустит ошибок.

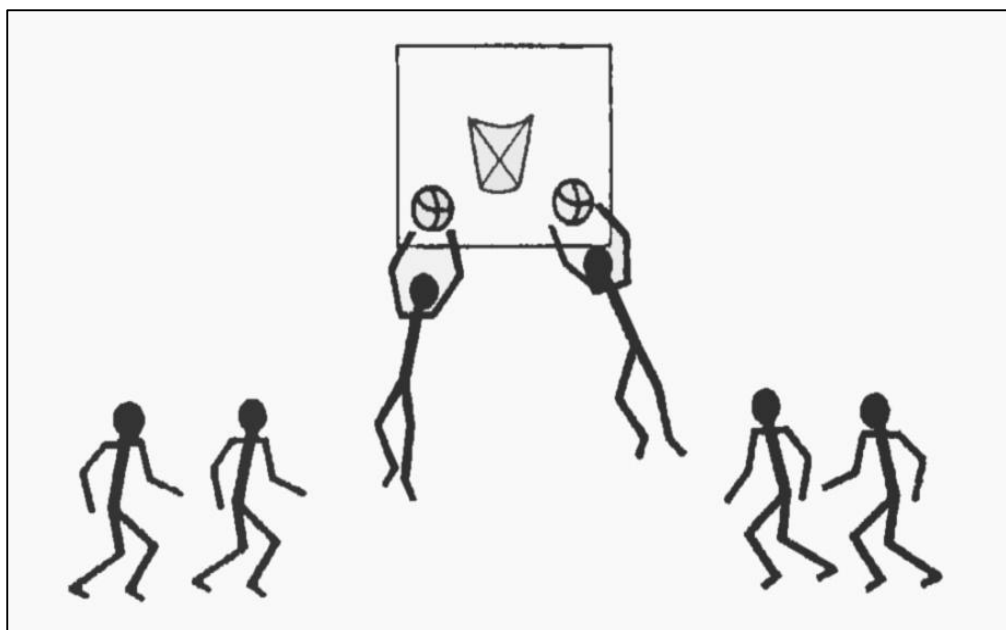


Рисунок эстафеты - «Прыжки у щита»

Карточка - 11

Эстафета - «Вертушка»

Команды стоят в колоннах перед линией старта. В 10 метрах от линии старта укладываются маты. В 5 метрах за ними рисуются круги, а в 3 метрах от кругов устанавливаются кегли. Со старта участники бегут с ведением мяча в направлении гимнастического мата, выполняют кувырок вперед с мячом в руках, дальше с ведением мяча бегут до круга, оставляют мяч в кругу, оббегают кегли и бегут к мячу. Подбирают мяч, с ведением бегут к своим колоннам и передают мяч следующему участнику, после этого встают в конце колонны.

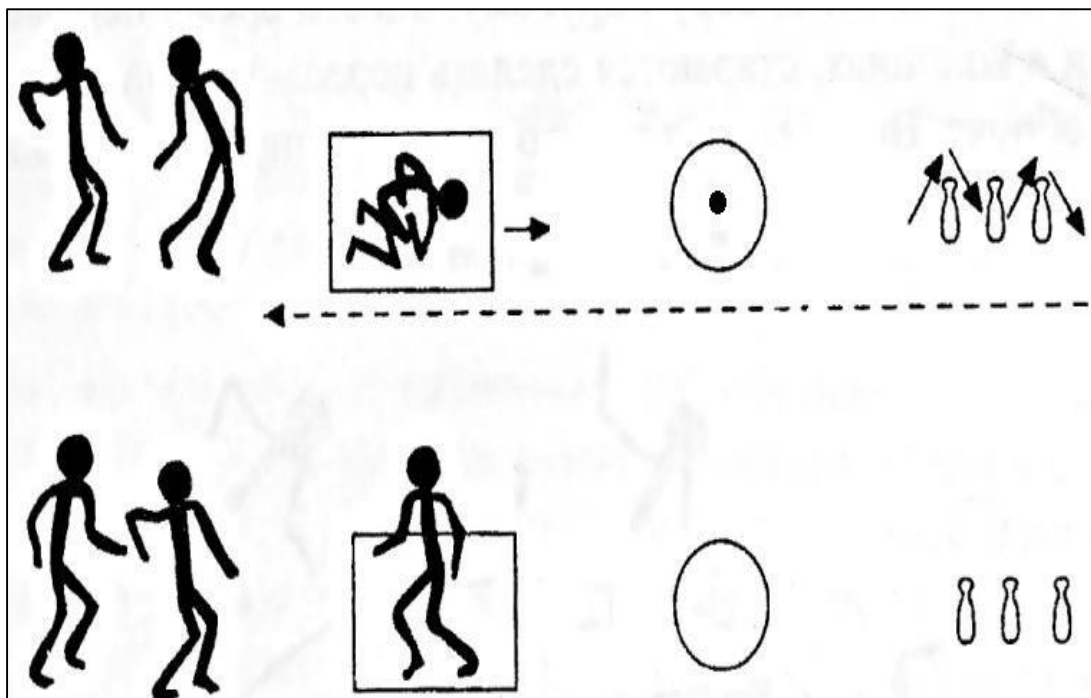


Рисунок эстафеты - «Вертушка»

Карточка - 12

Эстафета - «Мяч над головой»

Команды сидят на полу друг за другом на небольшом расстоянии. По команде передают мяч над головой назад следующему игроку и т. д. Последний, получив мяч, перебегает и садится перед первым игроком (варианты: передача выполняется в разных положениях, различными способами, туда и обратно).

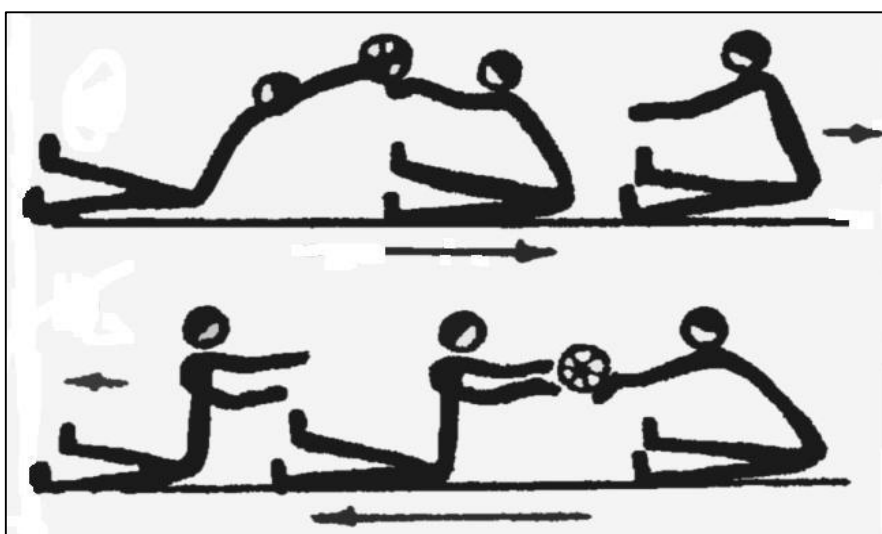


Рисунок эстафеты - «Мяч над головой»

Карточка – 13

Эстафета - «Волна»

Участники стоят в метре друг от друга в колонну по одному. По команде учителя первый игрок передает мяч назад сверху, второй - снизу и т. д. (варианты: передача с поворотом).

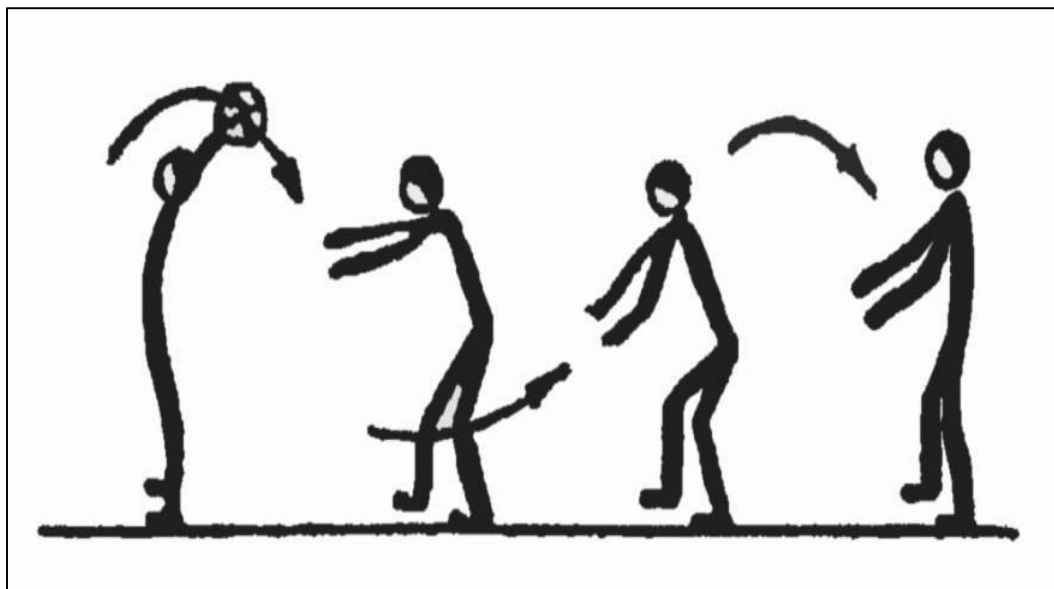


Рисунок эстафеты - «Волна»

Карточка - 14

Эстафета - «Ложись»

Команды стоят в колоннах на определенном расстоянии друг за другом. Игроки передают мяч друг другу, когда мяч доходит до последнего участника, все игроки принимают положение упора лежа на полу, а игрок с мячом перепрыгивает всех лежащих игроков поочередно и становится впереди колонны. Из упора лежа, прыжком, встать всем одновременно.

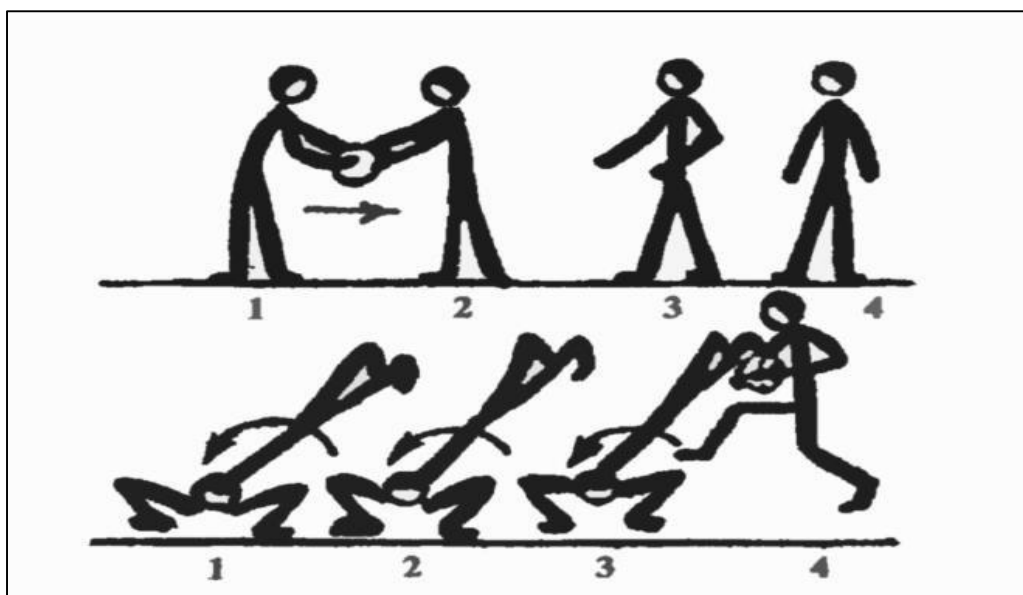


Рисунок эстафеты - «Ложись»

Карточка - 15

Эстафета - «Импровизация»

И. п. - сидя друг за другом, ноги вперед. Передача мяча сверху - кто быстрее.

И. п. - стоя друг за другом в затылок. Передача мяча снизу - кто быстрее.

Варианты: передача мяча сбоку, вперед и назад.

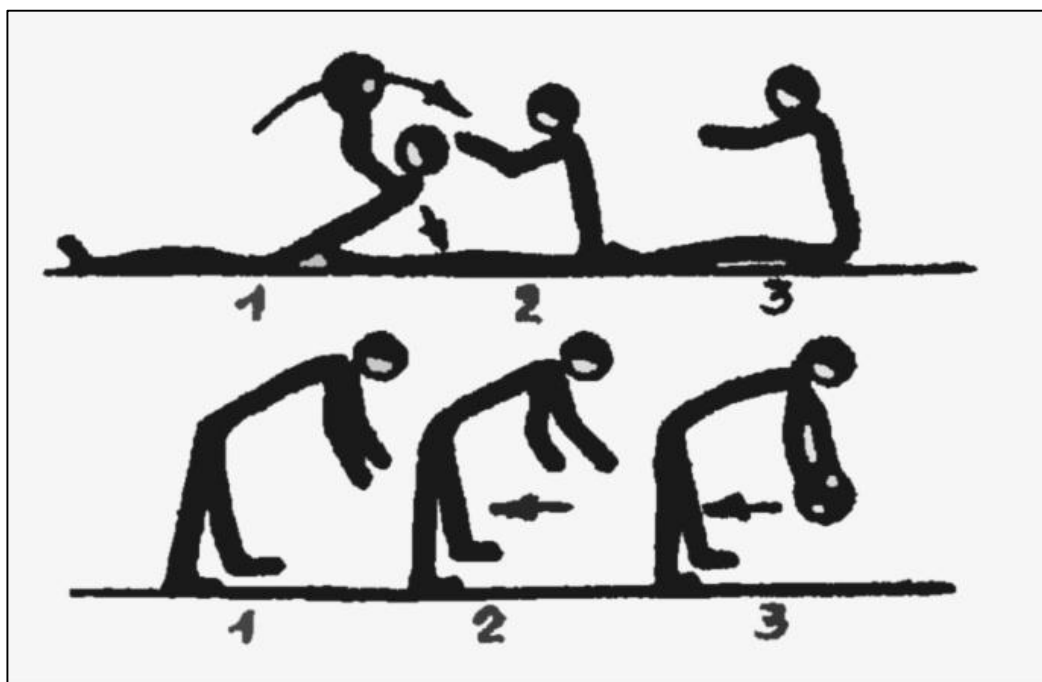


Рисунок эстафеты - «Импровизация»

Карточка - 16

Эстафета - «Вокруг света»

Команды стоят перед скамейками. По команде учителя первый участник обегает скамейку с ведением мяча и, передав его следующему участнику, садится на скамейку. Выигрывает команда, которая быстрее села на скамейку. Ведение мяча левой и правой рукой. Передачи мяча по заданию учителя.

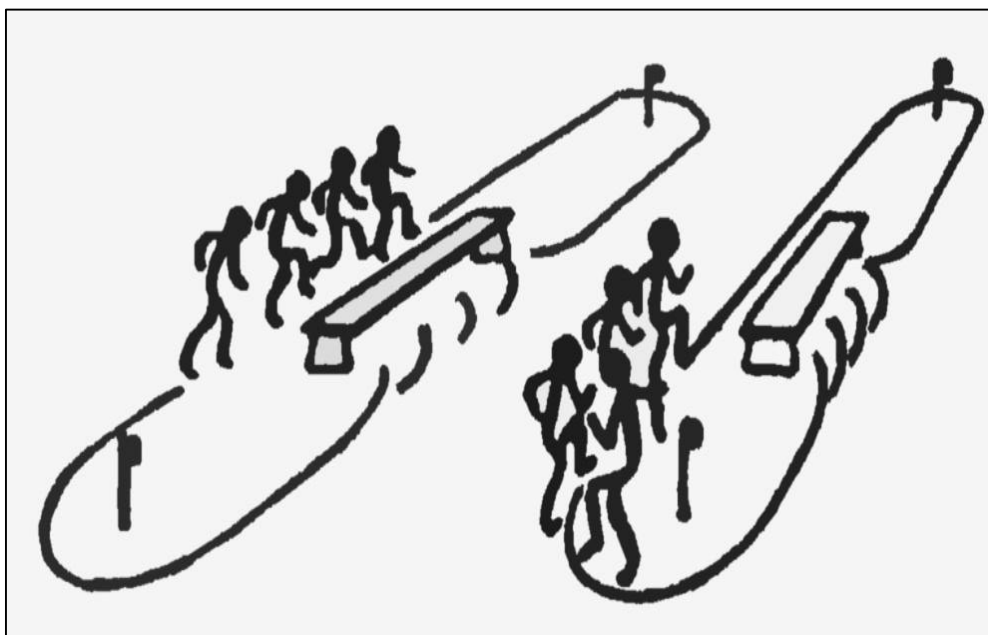


Рисунок эстафеты - «Вокруг света»

Карточка - 17

Эстафета - «Передал, садись»

Команды в колоннах. Капитаны стоят к ним лицом на расстоянии, определенном. Мяч у капитанов. По команде учителя, капитаны передают мяч первым участникам, те - обратно и садятся и т.д. Кто первый сел - победитель. Передачи возможны различными способами.

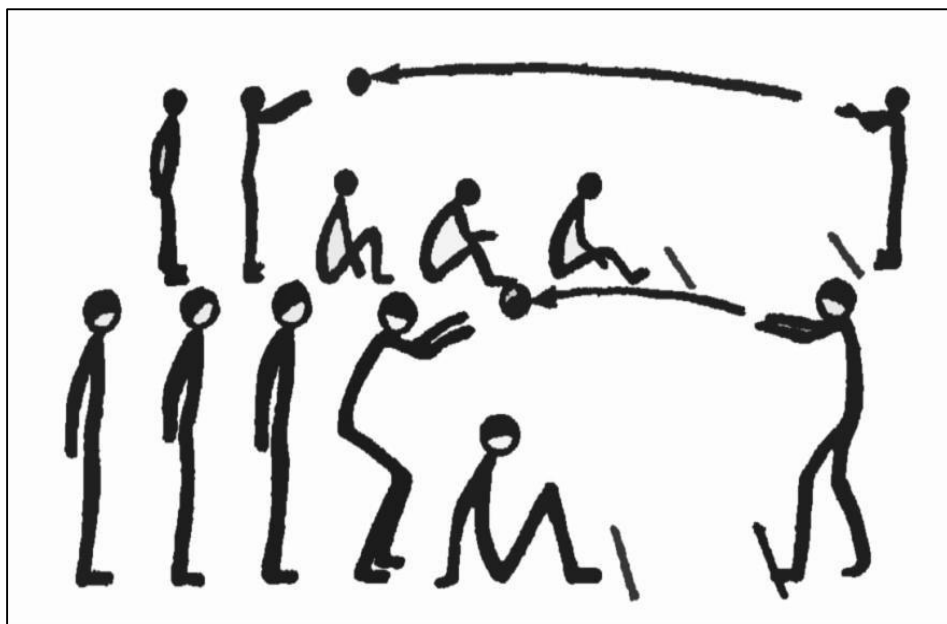


Рисунок эстафеты - «Передал, садись»

Карточка - 18

Эстафета - «Игра для всех»

Команды сидят друг за другом на скамейках. Первыми сидят капитаны команд с мячами, которые по команде учителя начинают передавать мяч назад следующим игрокам. Последний оббегает скамейку и флажок (все передвижения с ведением мяча) и садится на место первого; все остальные передвигаются вперед на одно место. Последними бегут капитаны.

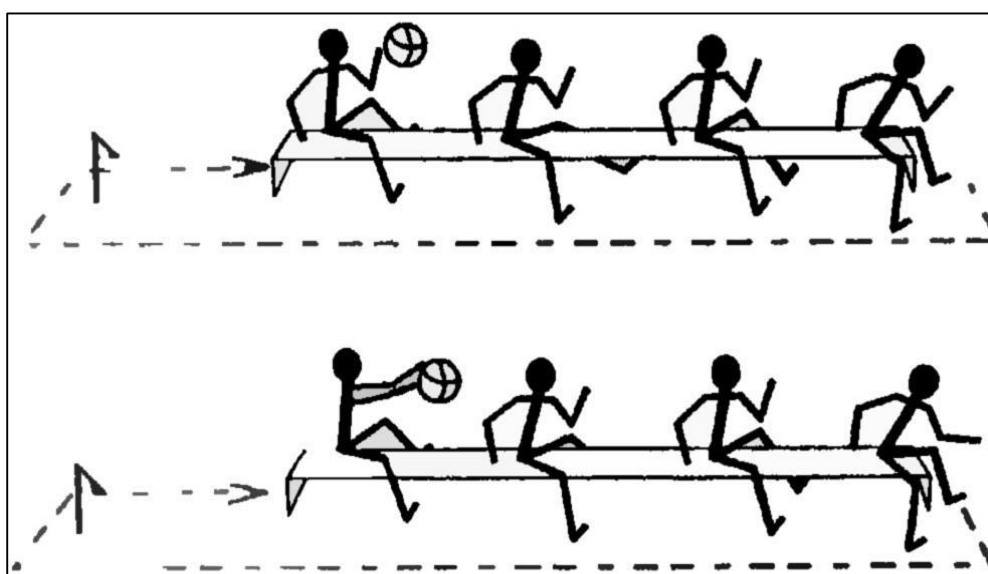


Рисунок эстафеты - «Игра для всех»

Карточка - 19

Эстафета - «Собери флажки» (кубики)

Участники делятся на две команды. Располагаются на стартовой линии, обозначенной учителем, в шеренгу. По сигналу учителя, выполняют ведение мяча по направлению к флажкам (кубикам) и обратно. Выигрывает команда, которая быстрее справилась с заданием и собрала флажки.

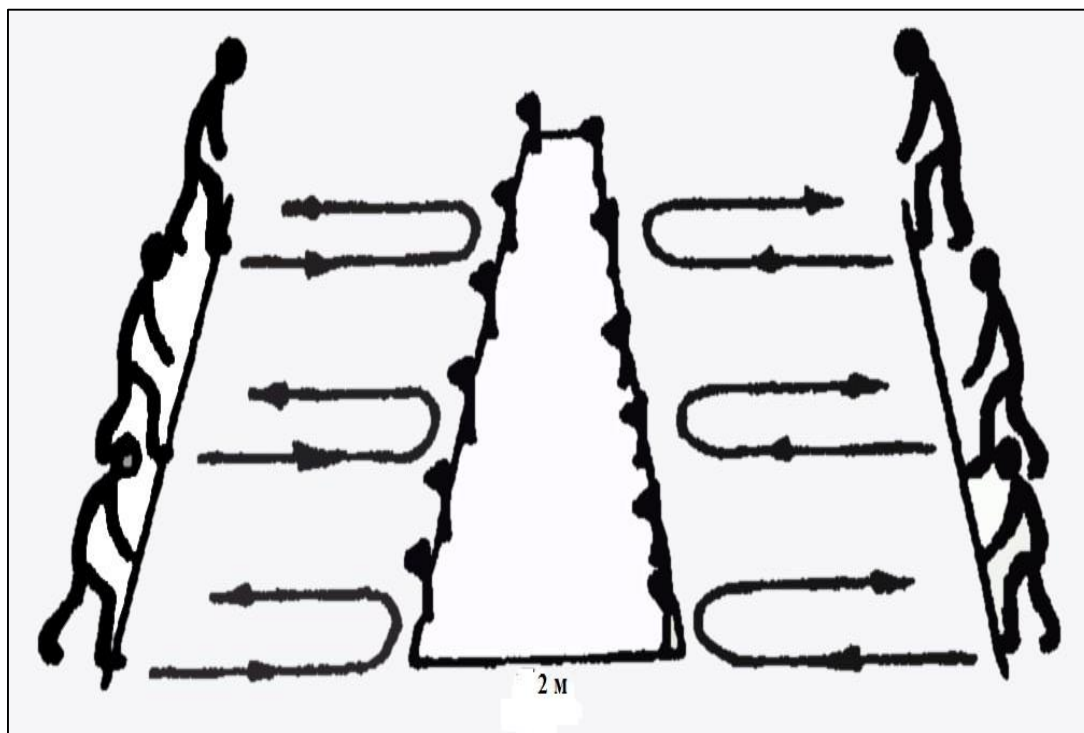


Рисунок эстафеты - «Собери флажки»

Карточка - 20

Эстафета - «Встречный бег»

И. п. - команды «А» и «Б» расположены с разных сторон площадки, которая разделена линией, спиной к центру. Первые игроки из каждой команды начинают бег с ведением спиной вперед, а при пересечении линии, обозначенной учителем, не прекращая ведения, бегут лицом вперед к своей команде. Добегая, передают мяч из рук в руки следующему участнику и т. д.

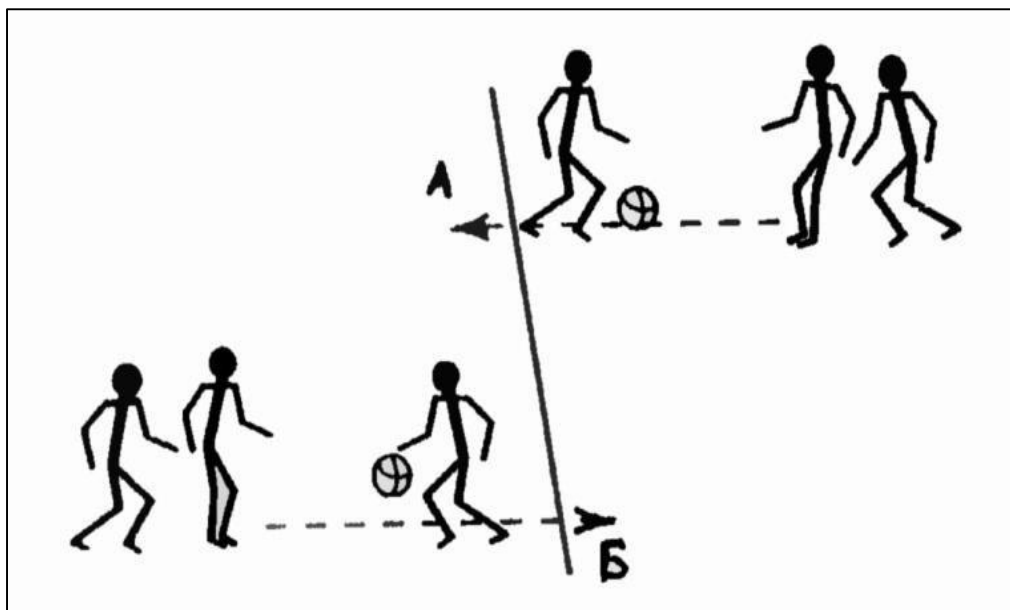


Рисунок эстафеты - «Встречный бег»

Карточка - 21

Эстафета - «Стипель-чез»

Участники делятся на команды и выстраиваются в колоннах друг за другом. Вдоль зала ставятся невысокие барьеры. По команде учителя первые участники с ведением мяча преодолевают первый барьер сверху, второй - снизу. Обратно с ведением кратчайшим путем возвращаются к своим командам, передают мяч следующему игроку и встают в конце колонны и т. д.

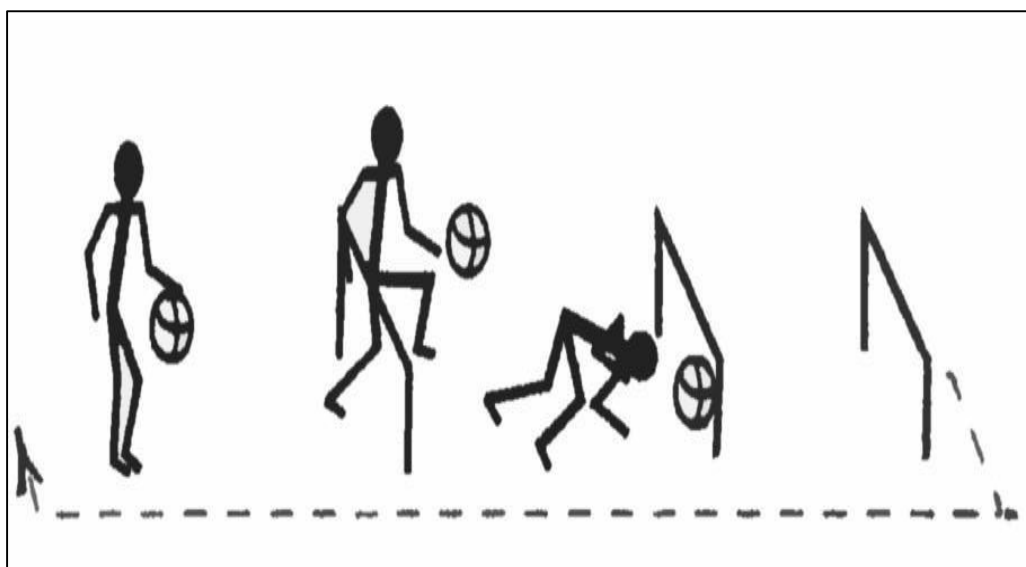


Рисунок эстафеты - «Стипель-чез»

Карточка - 22

Эстафета - «Ведение мяча с изменением направления»

Вдоль зала ставятся флажки или кегли. Участники делятся на команды и выстраиваются в колоннах друг за другом. По сигналу учителя, игроки по очереди должны оббежать препятствие с ведением мяча левой и правой рукой. Обратно возвратиться кратчайшим путем. Выполняя ведение мяча.

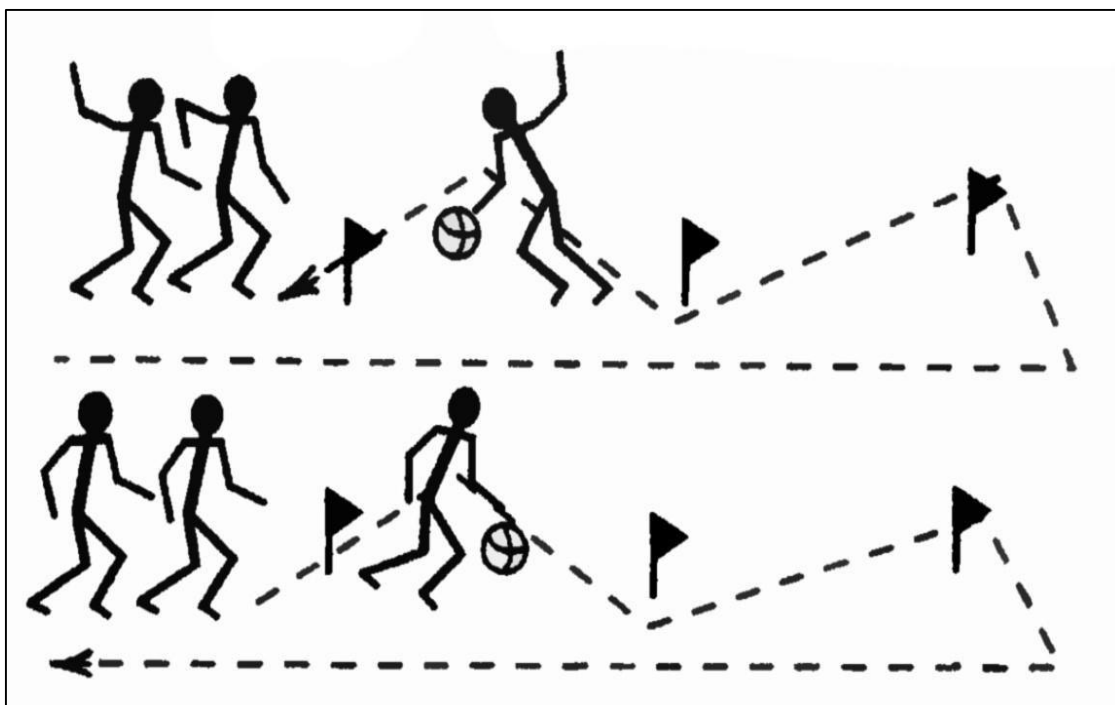


Рисунок эстафеты - «Ведение мяча с изменением направления»

Карточка - 23

Эстафета - «Серпантин»

Участники делятся на команды и выстраиваются в колоннах друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящему партнеру. По команде учителя первый участник обводит каждого игрока слева и справа. Обведя последнего участника, передает мяч следующему игроку, а сам встает в конец колонны и т.д.

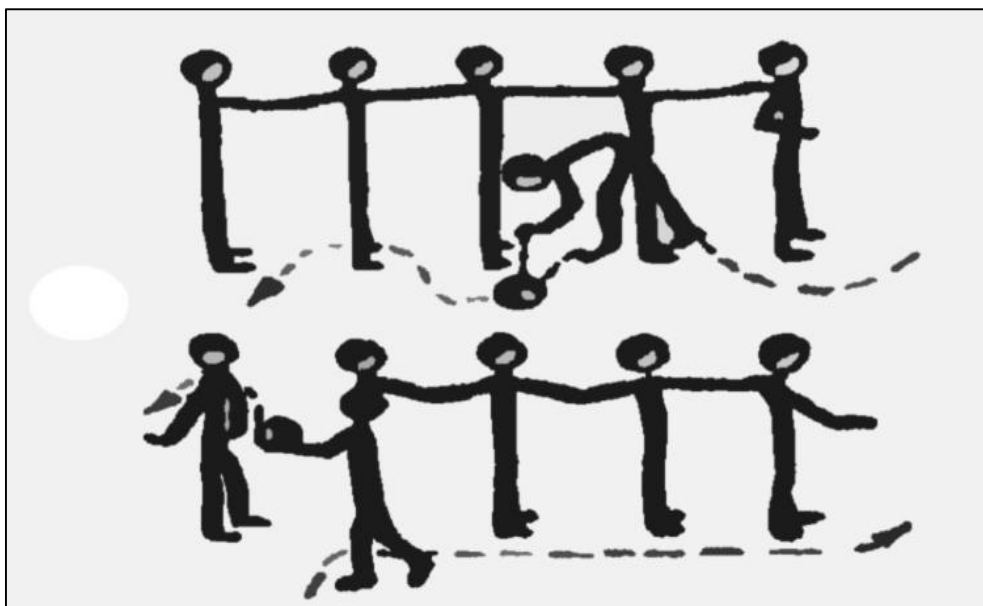


Рисунок эстафеты - «Серпантин»

Карточка - 24

Эстафета - «Челнок»

Участники делятся на команды и выстраиваются в колоннах друг за другом на линии старта. По команде учителя игроки с ведением мяча бегут до первой отметки, затем обратно, потом до следующей отметки и обратно и т. д. (варианты: один игрок бежит до первой отметки, другой - до второй отметки и т. д., начинают слабые).

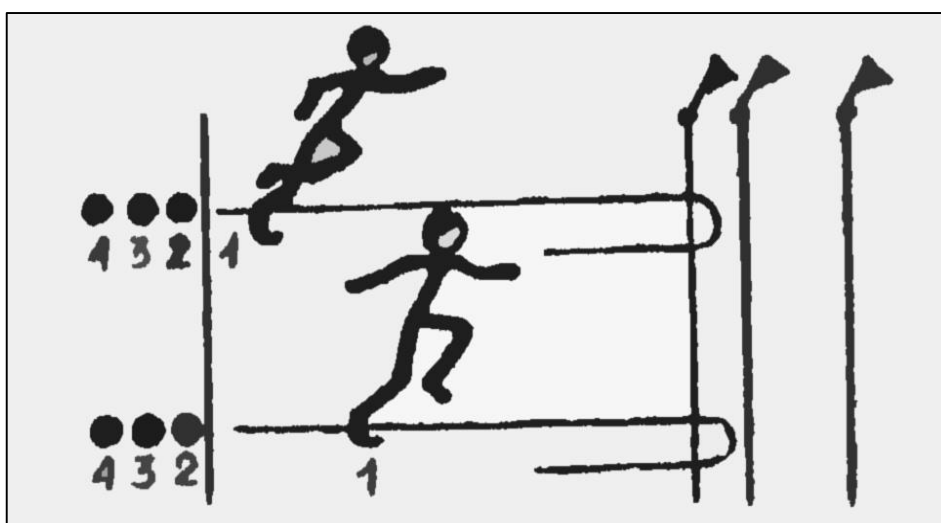


Рисунок эстафеты - «Челнок»

Карточка - 25

Эстафета - «Мяч в обруч»

Участники делятся на команды и выстраиваются в колоннах друг за другом на линии старта. Перед командами разложены обручи с мячами. По команде учителя, первый участник бежит к первому обручу, забирает мяч, ведет ко второму обручу, оставляет его там, обратно возвращается без мяча и т. д.

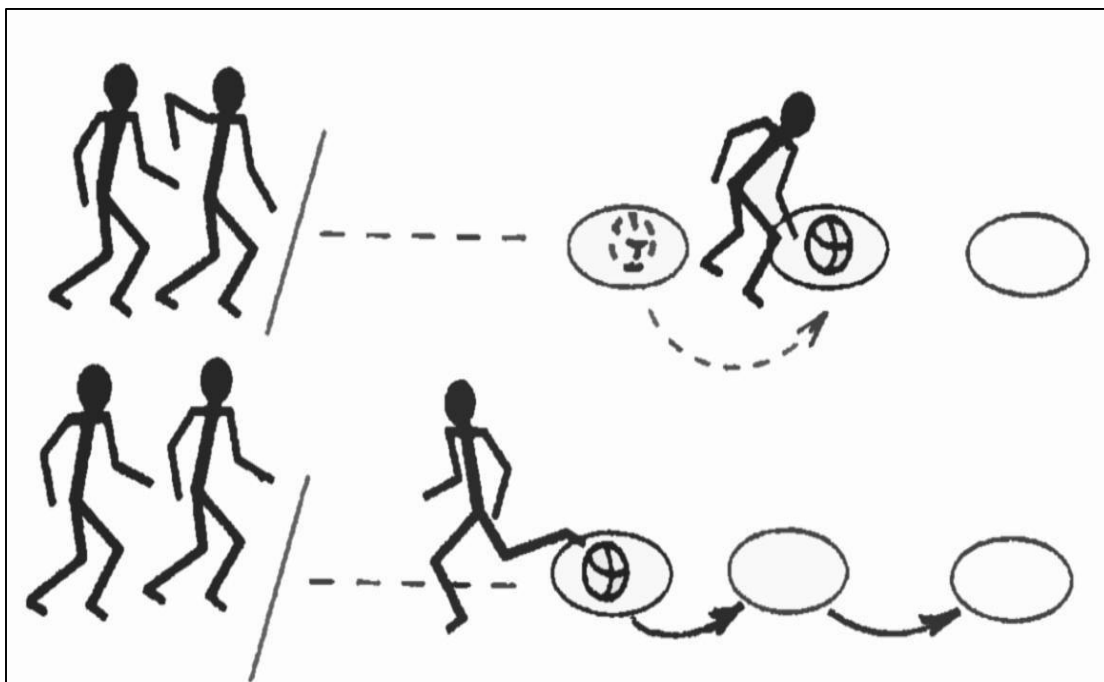


Рисунок эстафеты - «Мяч в обруч»

Карточка - 26

Эстафета - «Эстафета друзей»

Участники делятся на команды (четное количество игроков) и встают в парах. Зажав мяч плечом, оба участника двигаются вперед (упражнение можно выполнять с ведением мяча), стараясь не уронить мяч. Кто быстрее закончит эстафету – объявляется победителем.

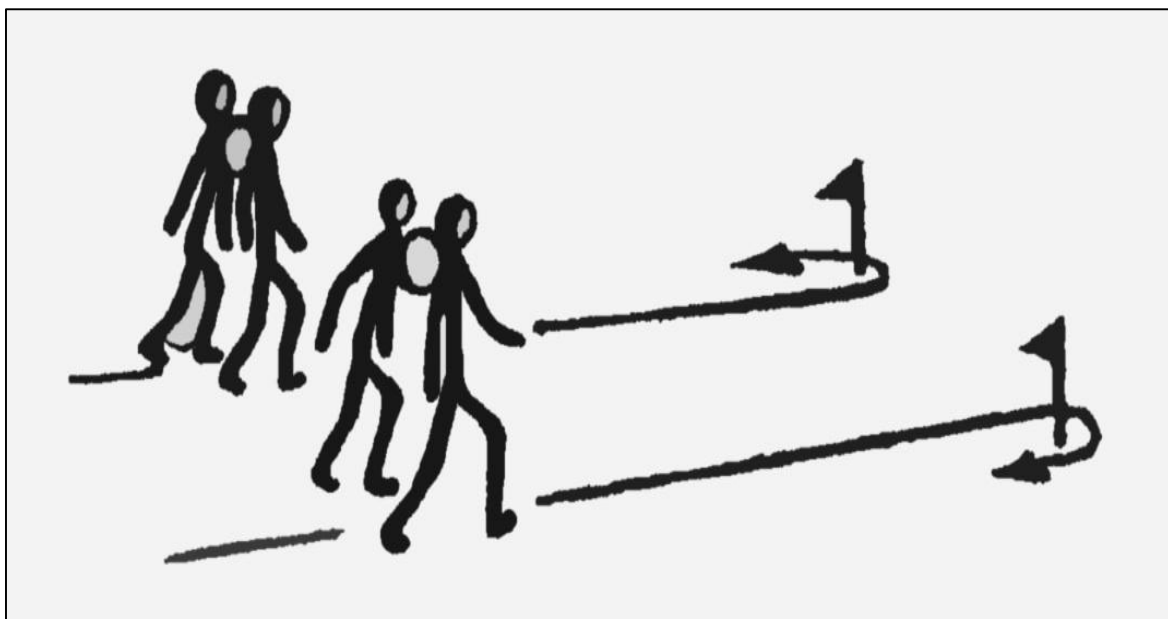


Рисунок эстафеты - «Эстафета друзей»

Карточка - 27

Эстафета - «Баскетболист»

Команды стоят в колоннах. Перед ними расставлены препятствия (кегли; булавы; стулья). По команде учителя, каждый участник должен с ведением мяча правой и левой рукой оббежать препятствие и передать мяч следующему игроку.

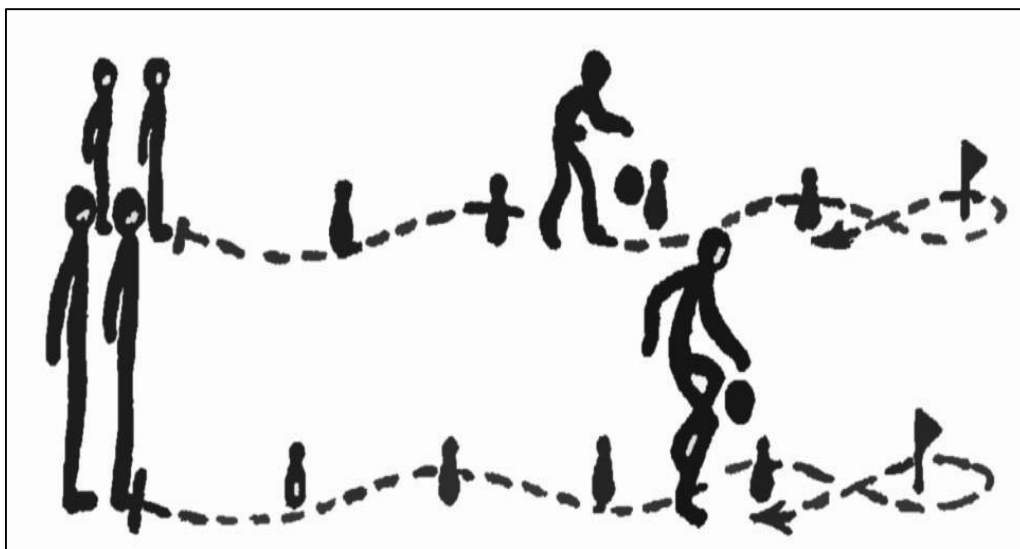


Рисунок эстафеты - «Баскетболист»

Карточка - 28

Эстафета - «Два мяча»

Участники делятся на команды и выстраиваются в колоннах друг за другом на линии старта. По команде учителя начинается ведение двух мячей. Оббежать препятствие, передать мяч следующему участнику.

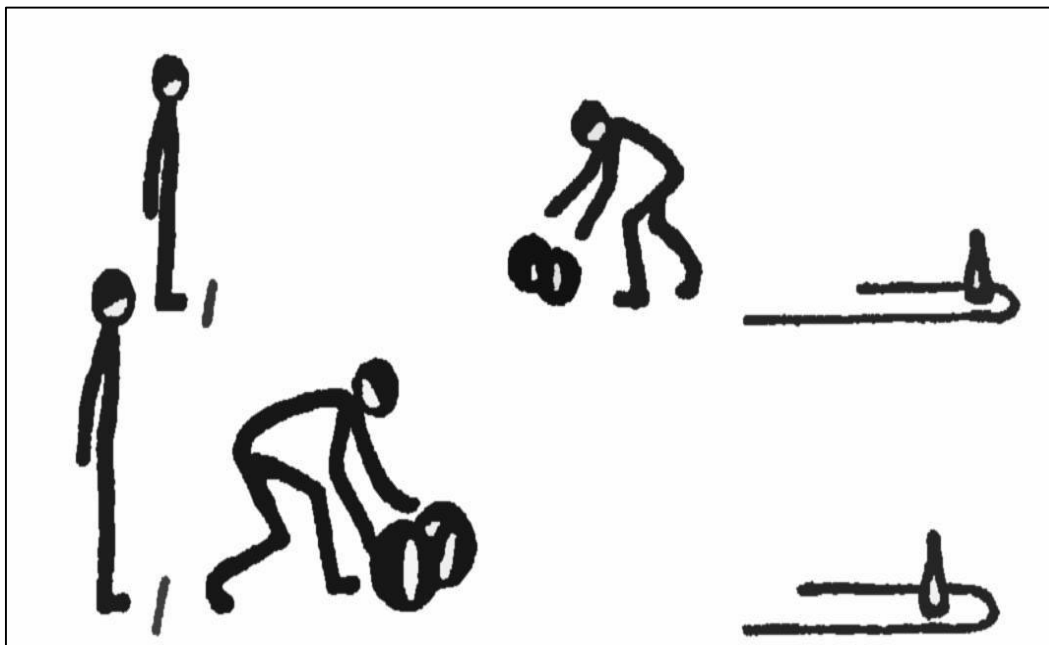


Рисунок эстафеты - «Два мяча»

Карточка - 29

Эстафета - «Скоростной метод»

Участники делятся на команды и выстраиваются в колоннах друг за другом на линии старта. Перед ними лежат на полу обручи. По команде учителя, первый участник с ведением мяча бежит до первого обруча; ставит на ребро и передает мяч одной рукой второму участнику на старте. Второй ловит и бежит до второго обруча и т. д. Команда, которая первая поставила все обручи, объявляется победителем.

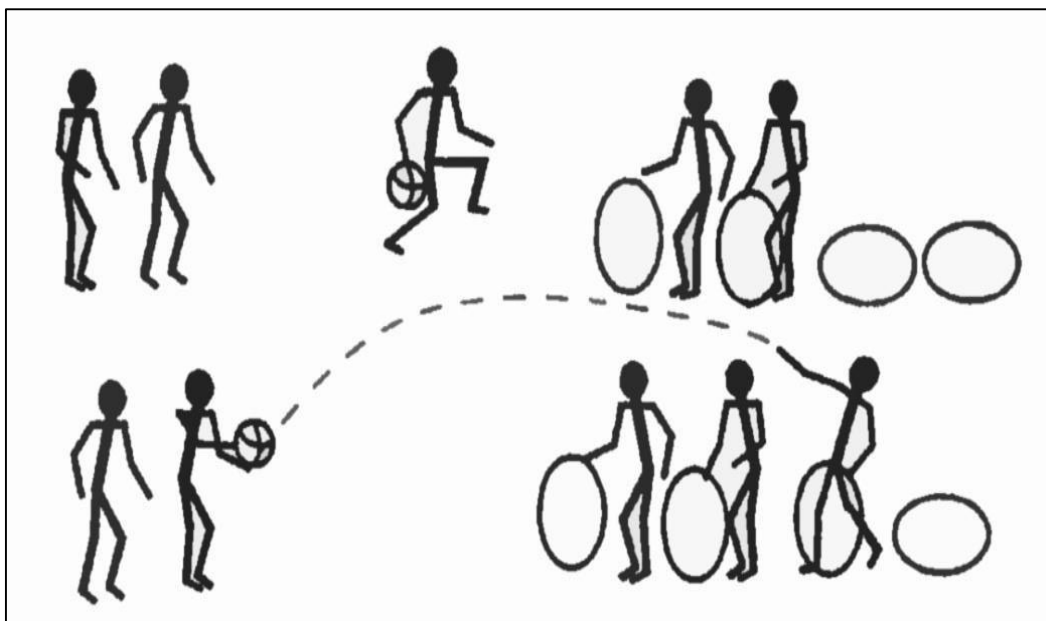


Рисунок эстафеты - «Скоростной метод»

Карточка – 30

Эстафета - «Туннель с мячом»

Участники делятся на команды и выстраиваются в колоннах друг за другом, в исходном положении стойка ноги врозь. По сигналу учителя, первый участник катит мяч последнему, а сам возвращается в исходное положение. Последний с ведением мяча бежит на место первого и выполняет то же и т. д. Команда, первая вернувшаяся в исходное положение - победитель.

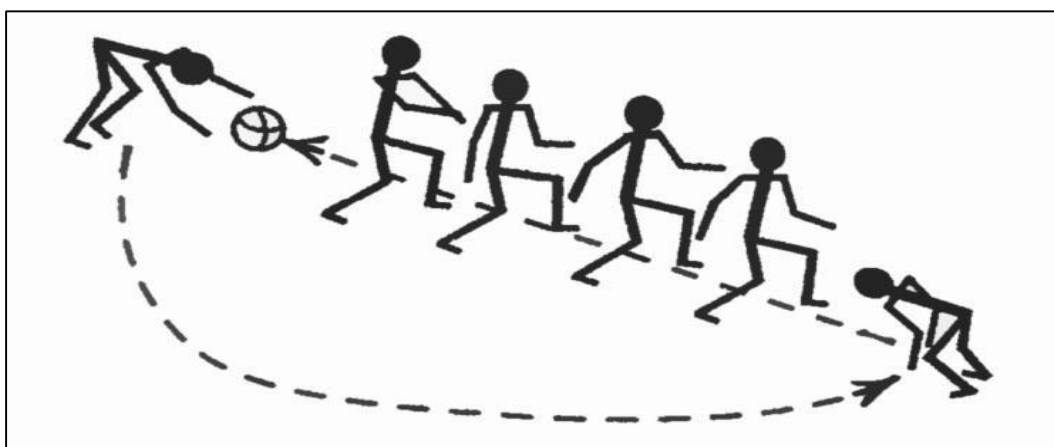


Рисунок эстафеты - «Туннель с мячом»

Карточка - 31

Эстафета - «Парник»

Участники делятся на команды и выстраиваются в колоннах друг за другом, в исходном положении стойка ноги врозь. По сигналу учителя, последний участник катит мяч и становится в исходное положение. Первый - ловит, перемещается с ведением мяча в конец колонны, продолжает упражнение и т. д.



Рисунок эстафеты - «Парник»

Карточка - 32

Эстафета - «Тоннель - упор, лежа»

Участники делятся на команды и принимают исходное положение в упоре лежа, кроме первого с мячом и последнего, ловящего мяч. По сигналу учителя, первый пускает мяч по тоннелю, последний участник ловит мяч и оббегает игроков с ведением мяча. Первый после броска принимает положение упора лежа, а последний выполняет задание первого игрока и т. д.



Рисунок эстафеты - «Тоннель - упор, лежа»

Карточка - 33

Эстафета - «Тоннель – треугольник»

Игроки в упоре лежа. Последний участник катит мяч, первый - принимает и бежит в конец группы с ведением мяча.

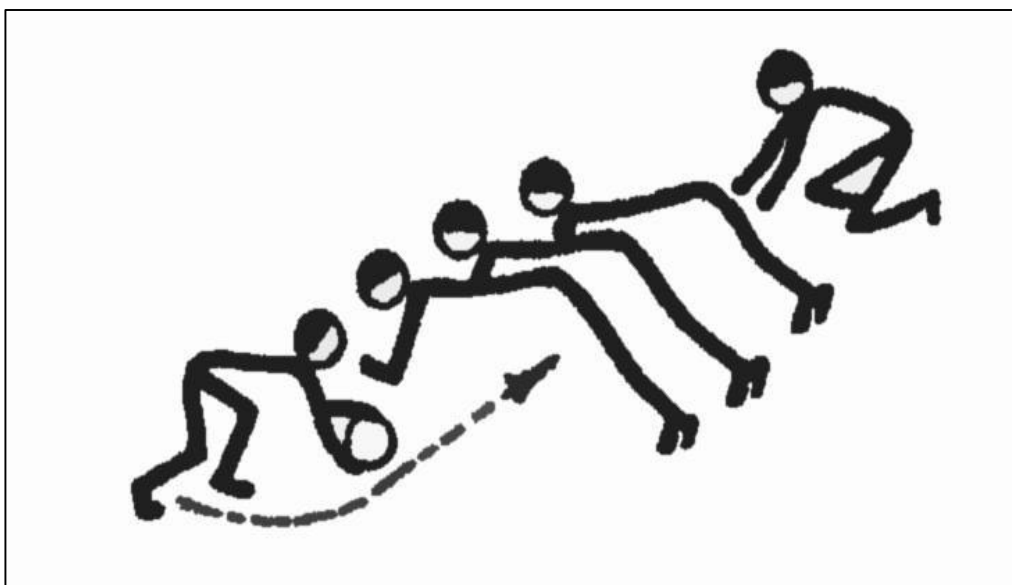


Рисунок эстафеты - «Тоннель – треугольник»

ПОДВИЖНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Командные подвижные игры характеризуются совместной деятельностью членов команды, направленной на достижение определенного правилами результата. Согласованность действий в непосредственном противоборстве с соперниками становится решающим фактором достижения победы. Определение победителей в командных подвижных играх происходит благодаря конечной оценке результативности командных действий в целом при условии неукоснительного соблюдения правил всеми участниками игры. Командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой. Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться от целевых установок.

Использование подвижных игр на занятиях обеспечивает совершенствование двигательной деятельности баскетболистов, воспитание физических качеств и повышение интереса занимающихся.

Карточка – 1

Подвижная игра - «Вратари»

Направленность – комплексное совершенствование дистанционных бросков, защитных передвижений, воспитание координационных способностей и быстроты.

Правила игры. Две команды располагаются по обе стороны от средней линии. В конце площадки ставятся кегли. Задача - сбить баскетбольным мячом все кегли противника. Свои кегли - защитить (вариант игры: использовать несколько мячей).

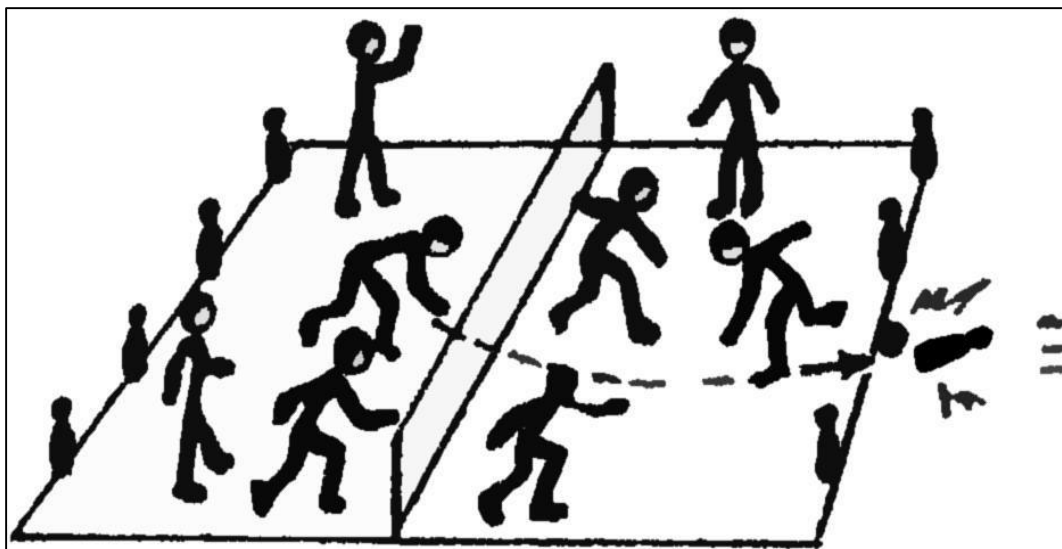


Рисунок подвижной игры – «Вратари»

Карточка – 2

Подвижная игра - «Вдогонку»

Направленность – комплексное совершенствование разновидностей передвижений, воспитание координационных способностей и быстроты.

Правила игры. По сигналу, игрок «А-1» бросает мяч в игрока «А-2». Игроки «В» и «С» выбегают из-за линии и стараются коснуться мяча рукой, первый, кто коснулся мяча, приносит очко команде.

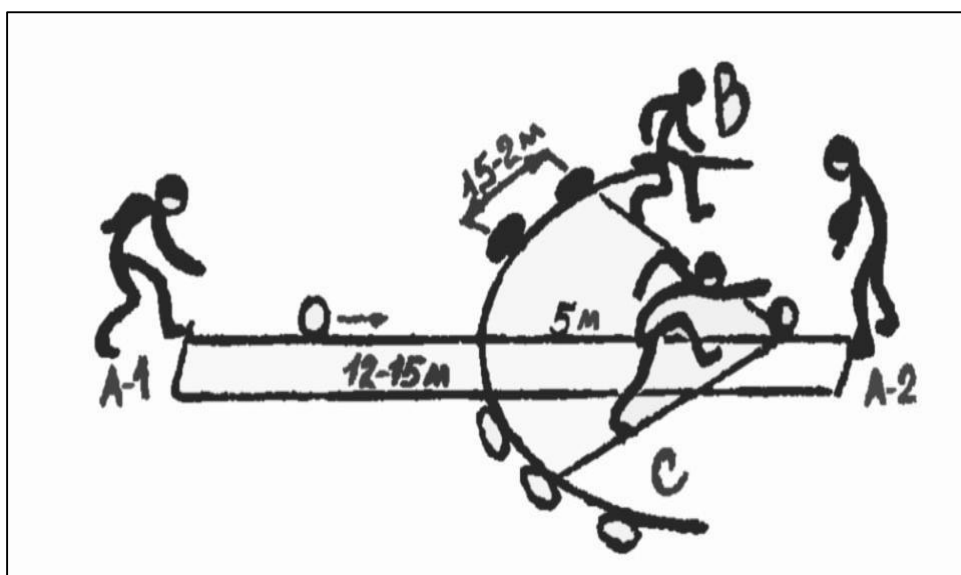


Рисунок подвижной игры – «Вдогонку»

Карточка – 3

Подвижная игра - «Попади в кольцо»

Направленность – комплексное совершенствование дистанционных бросков, воспитание координационных способностей.

Правила игры. Игроки делятся на команды. Одна команда по сигналу учителя перекатывает обруч, другая – выполняет броски мяча сквозь обруч. Команда, бросившая большее количество мячей сквозь катящийся обруч, считается выигравшей. Броски различными способами — по заданию преподавателя.

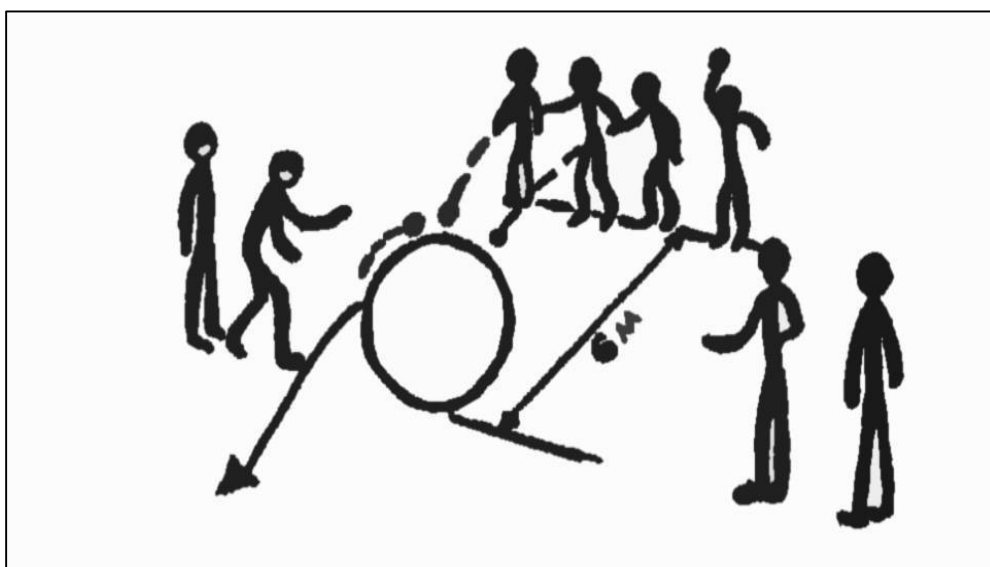


Рисунок подвижной игры - «Попади в кольцо»

Карточка – 4

Подвижная игра - «Выбивала в кругу»

Направленность – комплексное совершенствование дистанционных бросков, передвижений, воспитание координационных способностей и быстроты.

Правила игры. Все игроки — в кругу, два водящих - вне круга. По сигналу учителя игроки с мячами стараются попасть в кого-либо из находящихся игроков в кругу. Игрок, в которого попадает мяч, выбывает из игры. Побеждает тот, кто за определенное время выведет из игры большее количество игроков (соперников).

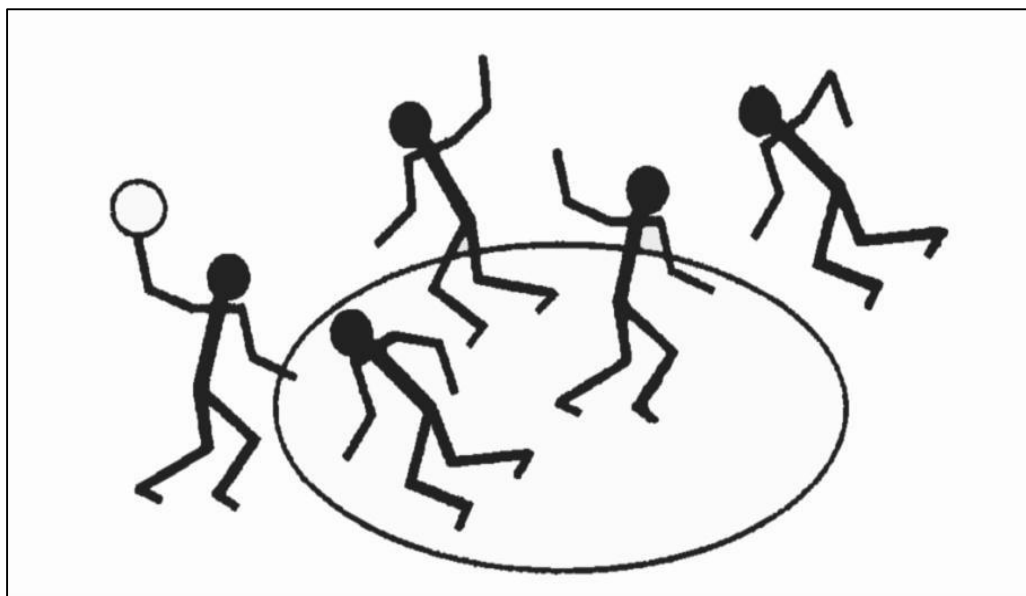


Рисунок подвижной игры - «Выбивала в кругу»

Карточка – 5

Подвижная игра - «Мяч за черту»

Направленность – комплексное совершенствование ловли – передачи, ведения мяча, защитных передвижений, воспитание координационных способностей и быстроты.

Правила игры. Две команды. Количество игроков не ограничено. Передавая мяч друг другу, вынести и положить его за черту. Защитникам перехватить мяч и в свою очередь постараться вынести его за свою черту.

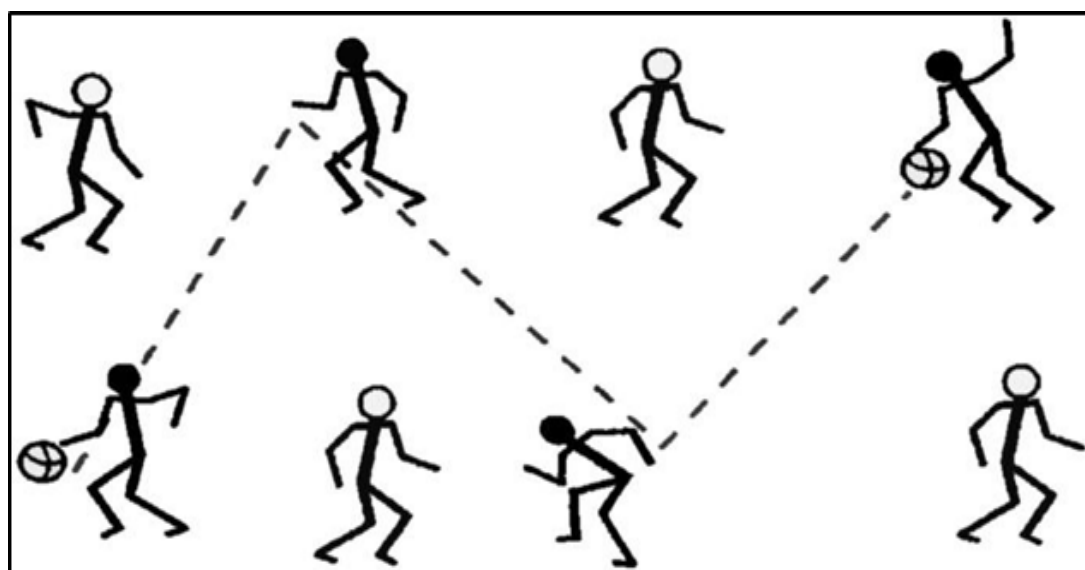


Рисунок подвижной игры - «Мяч за черту»

Карточка – 6

Подвижная игра - «Мяч водящему»

Направленность – комплексное совершенствование ловли –передачи мяча, воспитание координационных способностей.

Правила игры. Водящий передает мяч каждому по очереди и получает обратно. Играют несколько команд. Выигрывает тот, кто быстрее пройдет круг.

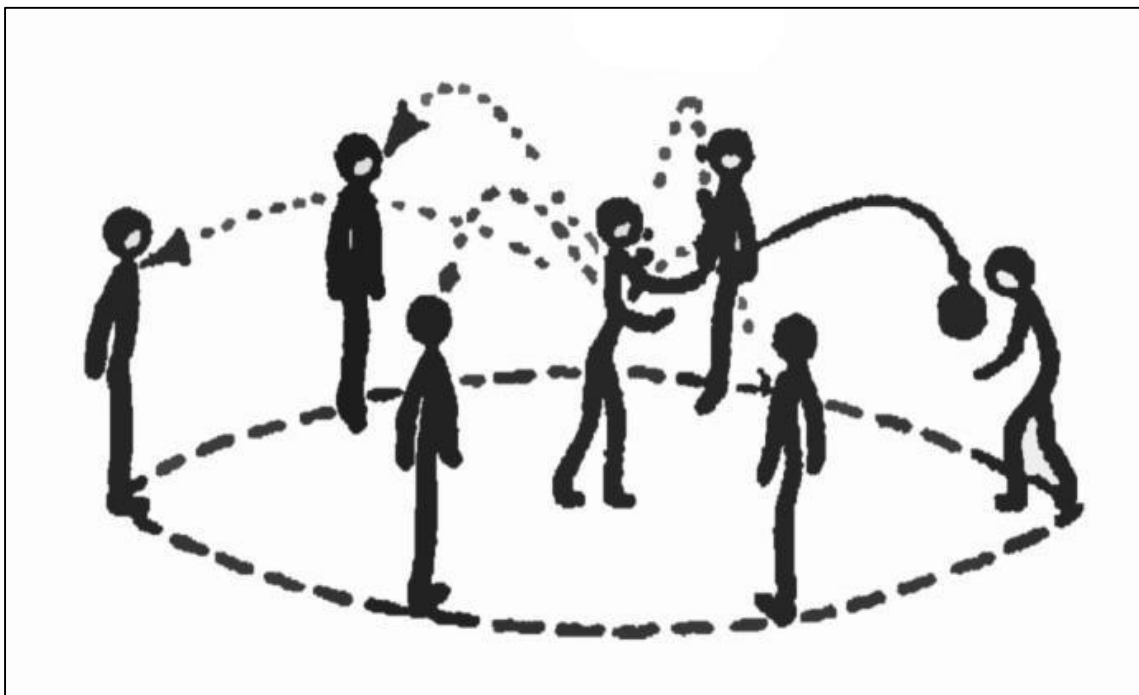


Рисунок подвижной игры - «Мяч водящему»

Карточка – 7

Подвижная игра - «Обгони мяч»

Направленность – комплексное совершенствование ловли – передачи мяча, воспитание быстроты.

Правила игры. Игроки располагаются по кругу. По команде учителя, мяч передается по кругу. Водящий старается обогнать мяч.

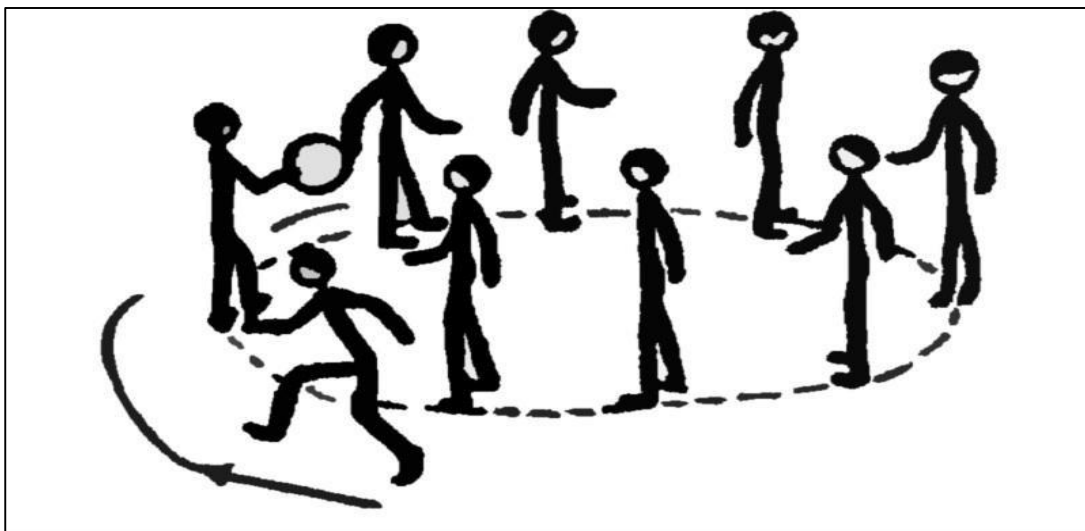


Рисунок подвижной игры - «Обгони мяч»

Карточка – 8

Подвижная игра - «Не давай мяч водящему»

Направленность – комплексное совершенствование ловли – передачи мяча, воспитание координационных способностей и быстроты.

Правила игры. Участники в кругу передают мяч друг другу различными способами. В кругу водящий старается перехватить мяч. Кто совершил ошибку встает на место водящего.



Рисунок подвижной игры - «Не давай мяч водящему»

Карточка – 9

Подвижная игра - «Салки с передачами»

Направленность – комплексное совершенствование ловли – передачи, ведения мяча, защитных передвижений, воспитание координационных способностей и быстроты.

Правила игры. Выбирают двух водящих игроков. Остальные игроки свободно передвигаются по залу. Водящие, передавая мяч друг другу, стараются, осалить любого из участников игры. Осалив, передают мяч в тройках, в четверках и т.д.

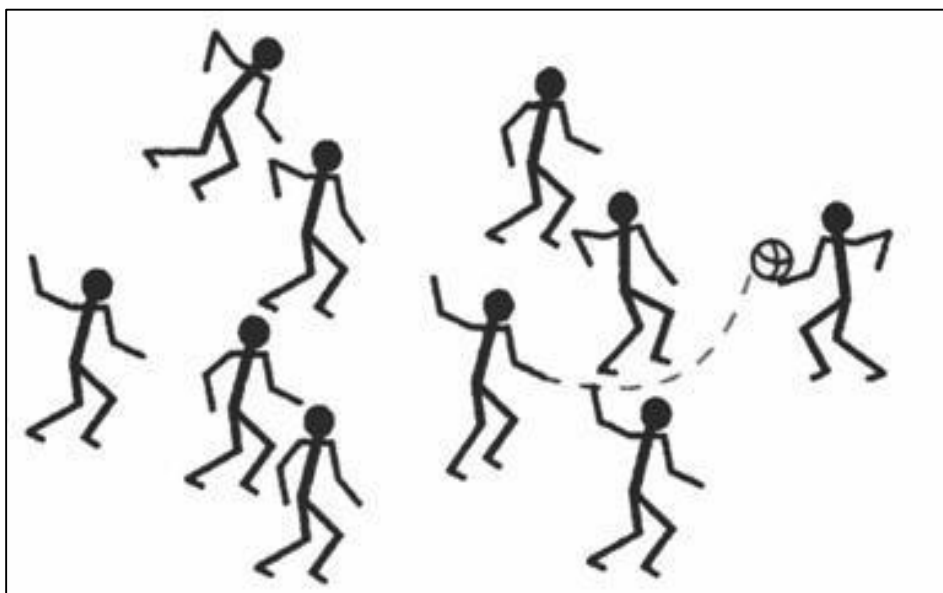


Рисунок подвижной игры - «Салки с передачами»

Карточка – 10

Подвижная игра - «Кто первый»

Направленность – комплексное совершенствование ведения мяча, воспитание координационных способностей и быстроты.

Правила игры. Игроки расположены по кругу. В центре круга стоят двое водящих игроков с мячами. По команде учителя водящие дают пас любым игрокам, находящимся в кругу. Игроки, получив мяч, должны поймать мяч, оббежать круг с ведением, двигаясь в одном направлении. Кто быстрее займет свое место и сделает передачу водящему в кругу, тот выигрывает.

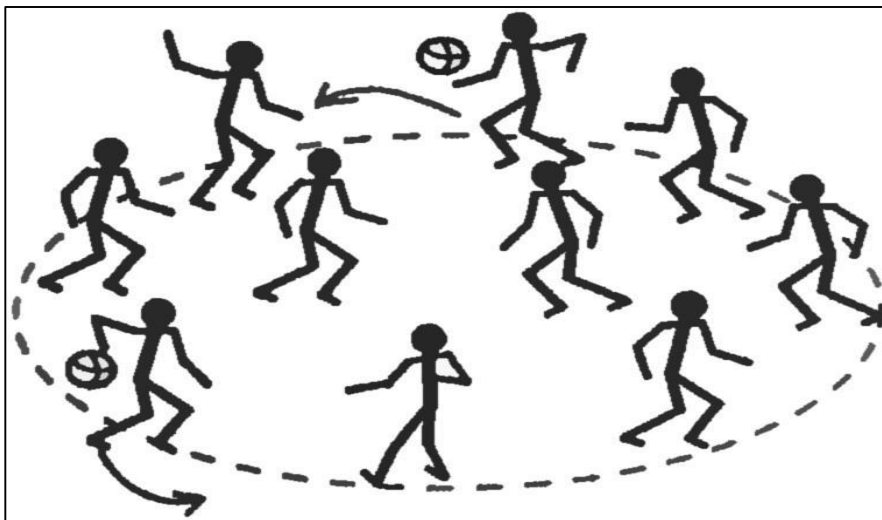


Рисунок подвижной игры - «Кто первый»

Карточка – 11

Подвижная игра - «Салки с мячом»

Направленность – комплексное совершенствование ведения мяча, воспитание координационных способностей и быстроты.

Правила игры. Выбрать водящего с мячом. Все участники свободно двигаются по залу. Водящий с ведением мяча старается осалить любого из участников. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим, игра продолжается (варианты: 2; 3; 4 водящих).

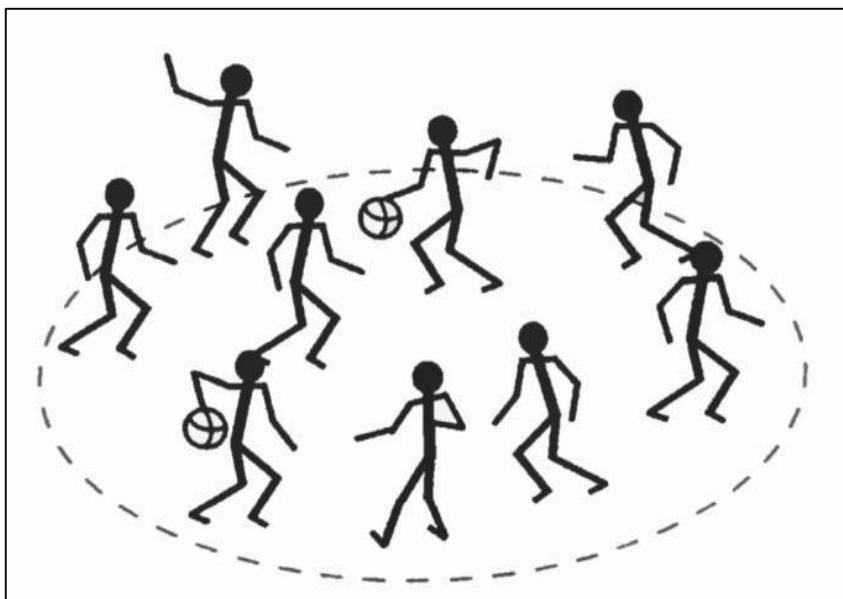


Рисунок подвижной игры - «Салки с мячом»

Карточка – 12

Подвижная игра - «Вдогонку за соперником»

Направленность – комплексное совершенствование ведения мяча, воспитание координационных способностей и быстроты.

Правила игры. Старт из разных исходных положений по заданию учителя. Осалил - команде очко (варианты: догоняющий игрок с мячом; убегающий - с мячом, оба участника с мячами).

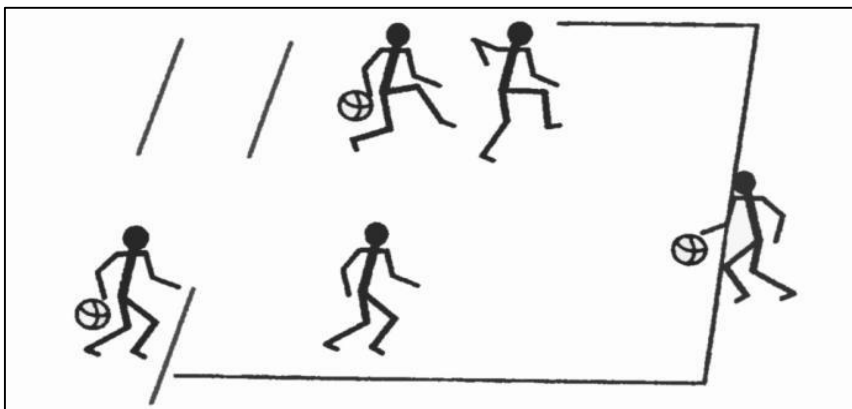


Рисунок подвижной игры - «Вдогонку за соперником»

Карточка – 13

Подвижная игра - «Змейка»

Направленность – комплексное совершенствование ведения мяча, воспитание координационных способностей.

Правила игры. Водящий с мячом. Остальные игроки держатся за пояс друг за другом. Водящий с ведением мяча меняет направление — старается достать хвост змеи. Игрокам не расцепляться. Водящего назначает учитель.

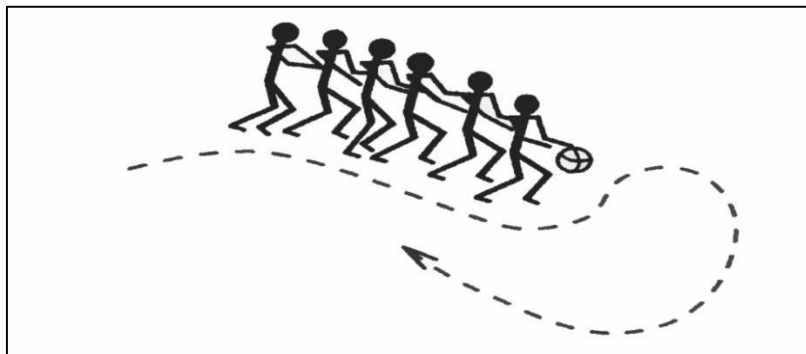


Рисунок подвижной игры - «Змейка»

Карточка – 14

Подвижная игра - «Колдунчики»

Направленность – комплексное совершенствование ведения мяча, воспитание координационных способностей и быстроты.

Правила игры. Выбирается водящий с мячом. По сигналу учителя все игроки начинают передвигаться по обозначенной площадке. Водящий с ведением мяча старается (заколдовать) осалить любого из участников игры. До кого дотрагивается водящий, тот остается стоять на месте. Водящий должен заколдовать как можно больше игроков. Смена водящего по сигналу учителя (вариант: водящих может быть несколько).

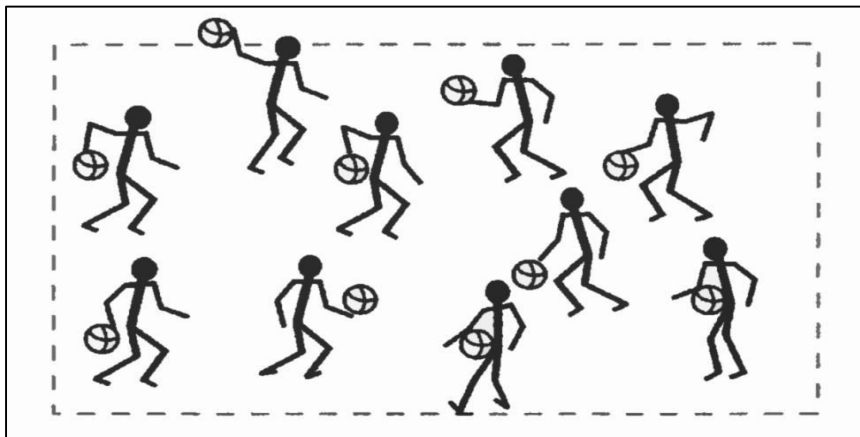


Рисунок подвижной игры - «Колдунчики»

Карточка – 15

Подвижная игра - «Попробуй, догони!»

Направленность – комплексное совершенствование ведения, ловли – передачи мяча, воспитание координационных способностей и быстроты.

Правила игры. Участники игры располагаются по кругу на расстоянии двух метров друг от друга. За кругом - два водящих с мячами. Один - убегающий, другой - догоняющий. Каждый убегающий может с ведением мяча вбежать в круг и отдать пас любому участнику игры, стоящему в кругу. Получивший пас становится убегающим. Участник, которого догнали, становится догоняющим. И убегающий, и догоняющий двигаются с ведением мяча.

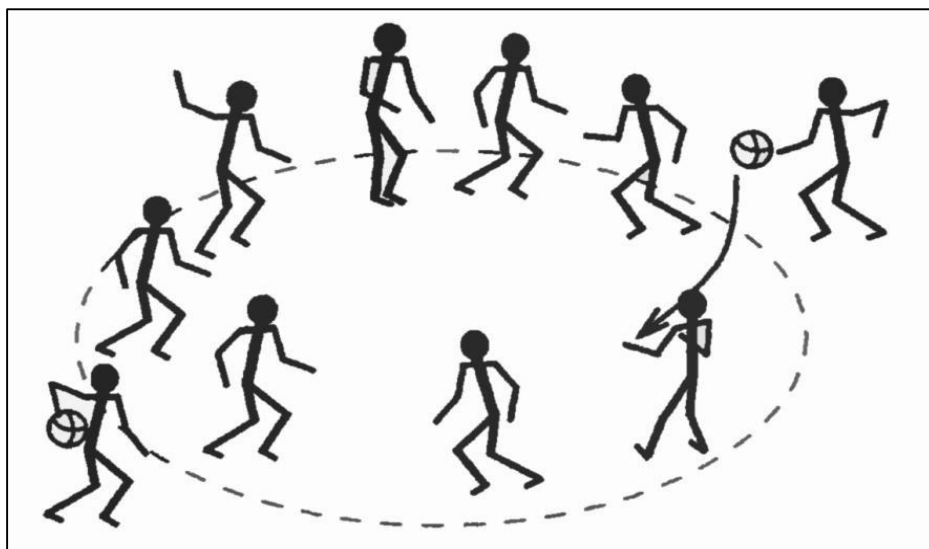


Рисунок подвижной игры - «Попробуй, догони!»

Заключение

Трудно переоценить значение игр для человека. Ведь он начинает использовать их практически с самого момента рождения. Они помогают ему познавать мир, развиваться. Спортивные игры сформировались именно на основе игровой деятельности, которая заложена в человеке.

Баскетбол - прекрасный инструмент, который можно использовать как для совершенствования физической подготовленности занимающихся, так и как оздоровительный элемент. Очень велико его как командное, так и индивидуальное влияние на личность спортсмена.

Баскетбол представляет ряд требований к воспитанию личности спортсменов. Тут и воспитание коллективизма, развитие способности жертвовать собственными интересами ради команды, чувства помощи и поддержки.

Так же высокое место занимает значение игровых видов спорта в воспитании волевых качеств. Игровые виды спорта способствуют развитию гармоничной личности. Что особенно важно для подростков. Ведь именно в этом возрасте происходят многие изменения как в организме, так и в личности подростков. Происходит половое созревание, отмечается значительное развитие центральной нервной системы.

Век компьютеризации - ведет подростка к малоподвижному образу жизни. Что влечёт за собой как физические, так и психологические проблемы. Тут и избыточный вес, и избегание реального общения с другими людьми. Чтобы избежать негативного влияния данного явления нужно с детства прививать любовь и уважение к спорту, к подвижным играм, развивать интерес к определенному виду спорта, стараться достичь в нем результатов.

Одним из таких видов спорта и является баскетбол. Дух команды увлекает подростка общим желанием победы, сплоченностью коллектива.

Баскетбол оказывает положительное влияние не только на физическое и умственное развитие, но и в целом на формирование личности.

Занятия баскетболом развивают волевой характер, самообладание и устойчивую психику. Способствуют так же воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнёрам и соперникам в игре, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики.

Процесс соревнования приводит к мотивации поиска креативных решений в трудных ситуациях. Командная игра способствует развитию тактики на пути к цели, улучшает коммуникабельность и инициативность личности. Систематические тренировки ведут также к формированию самостоятельности, настойчивости и целеустремлённости.

В наше время дети не имеют идеалов, достойных подражания. У детей, занимающихся спортом, идеалы есть. Им хочется подражать лучшим спортивным «звездам», своим тренерам, героям литературных книг и кинопроизведений.

Баскетбол – монетка в копилку личностного роста, уверенности в себе, ресурс как способность выживать, преодолевать сложности, взрослеть. Практика показывает, что опыт, приобретенный в стенах нашей школы, в спортивных секциях и на уроках физической культуры помогает обучающимся и во взрослой жизни добиваться поставленной цели.

Список литературы

1. Под ред. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист. Москва, 1997.
2. Карюкин Р.А. Баскетбол в школе. Куйбышев, 1999.
3. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. Москва, 1981.
3. Баскетбол: Учебник для вузов / Под общ. ред. Ю.М.Портнова. М., 1997.
4. Колос, В.М. Баскетбол: теория и практика /В.М. Колос. – Мн.: Полымня. – 1998. – 168 с.
5. Костикова, Л.В. Баскетбол. Азбука спорта /Л.В. Костикова. –М.: ФиС. – 2002. – 176 с.
6. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения.

Электронные ресурсы

1. Сайт «ФизкультУРА». <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Электронный учебно-методический ресурс «Технические приёмы владения мячом в баскетболе». e.lanbook.com; profspo.ru.
3. Баскетбольный портал «Slamdunk.ru».
4. Сайт «Уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки от „А“ до „Я“». basketball-training.org.ua

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231500002731

Регистрационный номер № 17723/22

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Завертайло Елена Васильевна

с « 24 » июня 2022 г. (фамилия, имя, отчество) 02 июля 2022 г.

прошел(а) повышение квалификации в

ГБОУ ИРО Краснодарского края
(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)
«Реализация требований обновленных ФГОС НОО»
по теме: (наименование профессии, специальности, программы дополнительного профессионального образования)
ФГОС ООО в работе учителя»

в объеме: **36 часов**
(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Нормативное и методическое обеспечение внедрения обновленных ФГОС ООО	13 часов	Зачтено
Внедрение обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в предметном обучении	23 часа	Зачтено

Прошел(а) стажировку в (на)

(наименование предмета,

организации, учреждения)

Итоговая работа на тему:



Ректор Т.А. Гайдук
Секретарь М.А. Гордеева

Город Краснодар Дата выдачи: 02 июля 2022 года

Общество с ограниченной ответственностью
«Высшая школа делового администрирования»
Лицензия на осуществление образовательной деятельности
Регистрационный номер реестра лицензий: № ЛО35-01277-66/00194212
Приказ о предоставлении лицензии № 350-лн от 03 апреля 2018

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Завертайло Елена Васильевна
прошел(а) повышение квалификации в (на)
ООО «Высшая школа делового администрирования»
с 12 ноября 2024 г. по 20 ноября 2024 г.
по дополнительной профессиональной программе
«Содержание требований ФООП НОО, ООО и СОО: организация
образовательного процесса обучающихся по обновленным
ФГОС на уроках физической культуры»
в объеме 72 ч.

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

КПК 4379738289

Документ о квалификации

Регистрационный номер
0289160

Город
Екатеринбург

Дата выдачи
20 ноября 2024 года



Руководитель
учебного управления

Д.П. Смульский

Секретарь

И.В. Бабина

за время обучения сдал(а) экзамены и зачёты по учебным предметам
(курсам, дисциплинам, модулям):

Наименование	Объём часов	Оценка
Особенности составления рабочей программы по предмету с учетом ФООП и ФГОС	20	зачёт
Методика преподавания физической культуры в условиях реализации обновленного ФГОС	16	зачёт
Применение ФООП при реализации образовательных программ	20	зачёт
Особенности составления учебных планов и плана внеурочной деятельности	14	зачёт
Итоговая аттестация	2	зачёт

Общество с ограниченной ответственностью
«Высшая школа делового администрирования»
Лицензия на осуществление образовательной деятельности
Регистрационный номер реестра лицензий № Л035-01277-66/00194212
Приказ о предоставлении лицензии № 350-пн от 03 апреля 2018

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

КПК 4379758523

Документ о квалификации

Регистрационный номер
0309394

Город
Екатеринбург

Дата выдачи
05 февраля 2025 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Завертайло Елена Васильевна
прошел(а) повышение квалификации в (на)
ООО «Высшая школа делового администрирования»
с 27 января 2025 г. по 05 февраля 2025 г.
по дополнительной профессиональной программе

«Организация образовательного процесса для обучающихся с
ОВЗ в условиях реализации ФГОС: инклюзивное образование,
индивидуальный план, адаптированные образовательные
программы»
в объеме 72 ч.

за время обучения сдал(а) экзамены и зачёты по учебным предметам
(курсам, дисциплинам, модулям):

Наименование	Объём часов	Оценка
Нормативно-правовые документы регламентирующие организацию обучения детей с ОВЗ	20	зачёт
Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ОВЗ	16	зачёт
Адаптированные образовательные программы для обучающихся с ОВЗ	20	зачёт
Кадровое и материально-техническое обеспечение ФГОС обучающихся с ОВЗ	14	зачёт
Итоговая аттестация	2	зачёт



Руководитель
учебного управления
Д.П. Смульский
Секретарь
И.В. Бабина



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА

награждается

**Завертайло
Елена Васильевна,**

учитель физической культуры государственного казенного
специального учебно-воспитательного учреждения закрытого типа
общеобразовательной школы Краснодарского края,

**за высокое профессиональное мастерство, достигнутое в сфере
образования, в связи с юбилейной датой педагогической деятельности
и в честь профессионального праздника «День учителя».**

Исполняющий обязанности
главы муниципального образования
Брюховецкий район



С.В. Ганжа

Постановление № 1250 от 28.09.2022