

О.С. Красникова

УРОКИ БАСКЕТБОЛА

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ

*Учебно-методическое пособие
к практическим занятиям*



**Издательство
Нижевартовского
государственного
университета
2013**

ББК 75.566я73
К 78

Печатается по постановлению Редакционно-издательского совета
Нижевартовского государственного университета

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой ТиМФОР
Сибирского государственного университета физической культуры
М.П.Асташина;

кандидат педагогических наук, учитель высшей категории
по физической культуре МБОУ «СОШ № 13»
Ю.Н.Шагалеева

Красникова О.С.

К 78 **Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры:** Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. — 91 с.

ISBN 978–5–00047–084–8

Пособие разработано к практическим занятиям по учебной дисциплине «Баскетбол». В нем изложены теоретический и практический материал по освоению техники и формированию тактики баскетбола. Предложены различные игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты на развитие физических качеств, а также предназначенные для обучения технико-тактическим действиям баскетболиста.

Для студентов вузов и факультетов физической культуры, учителей, преподавателей различных учебных заведений и тренеров ДЮСШ.

ББК 75.566я73

ISBN 978–5–00047–084–8

© Красникова О.С., 2013
© Издательство НВГУ, 2013

ВВЕДЕНИЕ

Содержание учебных занятий по дисциплине «Баскетбол» со студентами вузов предусматривает овладение техникой и тактикой спортивной игры и их совершенствование. Характерным для спортивной игры является сложная техника движений и определенная тактика поведения в процессе игры, требующие от студентов специальной подготовки. Каждая спортивная игра рассчитана на точно установленное количество играющих, определенную площадку и инвентарь. Официальные правила соревнований любой спортивной игры строго регламентированы.

Сокращение времени учебных часов в подготовке бакалавра ухудшает качество теоретической, практической и игровой подготовленности студентов, что диктует условия для поиска путей формирования знаний о правилах и теории игры, а также средств эффективного обучения и совершенствования техники и тактики баскетбола. Данное учебно-методическое пособие призвано привлечь внимание студентов к основам техники баскетбола. В нем описана четкая формулировка каждого технического приема, даны указания с учетом официальных правил, предложены структура и средства овладения техникой игрового приема.

Целенаправленные и правильно подобранные игровые упражнения и подвижные игры обеспечивают благоприятное освоение студентами программного материала по баскетболу, оказывают неоценимую помощь в подготовке и проведении урока или учебно-тренировочного занятия, во время прохождения педагогической практики. Однако следует помнить, что в обучении отдельно взятому техническому приему важно соблюдать определенную последовательность, которая изложена в теоретической части пособия.

Представленные игровые упражнения и подвижные игры являются подводящими к успешному овладению техникой изучаемой спортивной игры, способствуют формированию технико-тактических взаимодействий. Подбор игровых упражнений и подвижных игр оптимален и доступен для учащихся средних и старших классов, для воспитанников ДЮСШ в группах начальной подготовки, а также для студентов неспортивных факультетов (дисциплина «Физическая культура», раздел «Баскетбол»).

В отличие от спортивных, подвижные игры представляют собой широкий набор несложных, доступных игр, главной особенностью которых является активная деятельность играющих, основанная на самых привычных движениях (бег, прыжки, броски, передача и ловля мяча и др.). Они не связаны со сложной техникой и тактикой, строгой регламентацией правил и специальной подготовкой. Двигательные действия в игре мотивированы ее сюжетом, частично ограничены правилами, направленными на преодоление различных трудностей и препятствий, встающих на пути достижения цели. Являясь одним из основных средств физического воспитания, подвижные игры могут быть успешно рекомендованы на занятиях с молодежью.

Потребность в активном отдыхе после длительной умственной деятельности определяет значимость подвижных игр на занятиях со студентами. Доступные и не требующие больших усилий подвижные игры способствуют оперативному снятию эмоционального напряжения. Игра интересна тем, что на пути к достижению условной цели возникают различные ситуации, которые способствуют проявлению смекалки, умственных и физических качеств.

Применение подвижных игр на занятиях со студентами позволяет создать двигательную основу для перспективного формирования техники и тактики спортивных игр, способствует всестороннему физическому развитию. Систематическое применение на практике подвижных игр, подводящих к спортивной деятельности, поможет улучшить овладение студентами приемами техники спортивных игр, а также простейшими приемами тактического взаимодействия во время изучения программных видов спорта (баскетбола, волейбола, легкой атлетики), сформирует двигательную базу для перспективного формирования двигательного навыка, обеспечит совершенствование физических качеств, разнообразит занятия по физической культуре.

При создании учебно-методического пособия использованы разработки ведущих специалистов по теории и практике баскетбола и подвижных игр.

Глава 1. ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ БАСКЕТБОЛА

1.1. История развития баскетбола

Баскетбол — спортивная игра, которая появилась в 1891 г. в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру, которую охарактеризовал так: «В баскетбол легко играть, но трудно играть хорошо». Новая игра оказалась настолько динамичной и увлекательной, что превзошла самые смелые надежды Нейсмита.

В баскетбол играли в помещении для групп студентов. Во время игры спортсмены, разделившись на 2 команды по 9 человек, стремились забросить мяч в цель, взаимодействуя между собой передачами и перемещениями. Сначала мишенью служили 2 корзины из-под персиков, укрепляемые на балконе гимнастического зала на высоте 3 м 05 см. Играли футбольным мячом и только руками. Игра требовала от игроков точности движений, исключала контакт противоборствующих и не позволяла бегать с мячом в руках. Новая игра, названная баскетболом (basket — корзина, ball — мяч), вскоре завоевала всеобщее признание в Америке, а в настоящее время в нее играют миллионы людей во всем мире.

Джеймс Нейсмит сформулировал первые правила и в декабре 1891 г. организовал первый матч. В 1892 г. он опубликовал «Книгу правил игры в баскетбол», содержащую 13 пунктов, большинство из которых действуют и в наши дни.

Сначала наиболее приемлемым числом играющих от каждой команды было 9 игроков. Однако в 1895 г. быстрое прогрессирующее развитие техники игры, повышение мобильности игроков потребовало сокращения количества играющих до 5 в каждой команде.

Дальнейшее развитие игры повлекло за собой изменение правил баскетбола. В 1893 г. впервые появились железные кольца с сеткой. В 1894 г. окружность мяча была увеличена до 30—32 дюймов (76,2—81,3 см). В 1895 г. стали устанавливать специальные щиты, чтобы зрители не вмешивались в игру с балкона. В том же году были введены штрафные броски с засчитыванием одного очка за каждый штрафной и 2-х очков за бросок с игры. До 1894 г. не было границ площадки, затем их очертили, и мяч

в игру из-за линии площадки вводил любой игрок, первый овладевший им. И только в 1913 г. было введено правило передачи мяча противоположной команде для вбрасывания, если мяч вышел из игры или команда его потеряла. Ведение мяча было узаконено в 1896 г. В 1900 г. корзины из-под персиков заменили металлическим обручем с сеткой без дна.

Правила игры в баскетбол развивались и совершенствовались с целью не допускать господства «гигантов», преимущества силы над мастерством, «замораживания» мяча, умышленных персональных ошибок, нарушения этики спортивной борьбы игроками и тренерами.

С 1896 г. возрождаются Олимпийские игры, и стремительно распространившийся в мире баскетбол претендует на включение в их программу. В 1904 г. на Олимпийских играх в Сент-Луисе проводился показательный баскетбольный турнир, который был назван «первым чемпионатом мира по баскетболу». Однако эти соревнования не были международными, т.к. все пять команд-участниц были представителями США.

1924 г. на VIII Олимпийских играх в Париже состоялся первый международный показательный турнир с участием команд США, Великобритании, Италии и Франции. Первое место заняли баскетболисты Великобритании. Однако дальнейшие переговоры с Международным олимпийским комитетом о включении баскетбола в программу ОИ были безуспешными. К этому времени баскетбол завоевывает огромную мировую популярность и возникает необходимость в международной корректировке баскетбольного движения. В 1932 г. в Женеве на встрече представителей федерации баскетбола США, Аргентины, Греции, Италии, Латвии, Румынии, Португалии, Чехословакии и Швейцарии было принято решение об объединении национальных федераций в международную (ФИБА).

В 1936 г. мужской баскетбол был включен в программу XI Олимпийских игр. Баскетбольный турнир 1936 г. проходил на открытых площадках, а на последующих ОИ — в закрытых помещениях.

С целью развития баскетбола в разных частях мира ФИБА начала создавать континентальные (зональные) комиссии и проводить чемпионаты стран Европы, Азии, Африки, Северной Америки,

Австралии и др. С 1935 г. один раз в два года проводятся чемпионаты Европы среди мужчин, а с 1938 г. — среди женщин.

В ОИ 1936 г. в Берлине участвовала 21 команда. Первыми олимпийскими чемпионами стали баскетболисты команды США, серебряными призерами — игроки сборной команды Канады, бронзовыми — спортсмены команды Мексики.

Вместе с первыми олимпийскими чемпионами высшей награды был удостоен и основоположник баскетбола Д. Нейсмит. Лишь в 1948 г. в Лондоне баскетболисты во второй раз участвовали в Олимпийских играх. И снова чемпионами стали американские баскетболисты.

В 1950 г. в Аргентине состоялся первый чемпионат мира среди мужчин, на котором победила команда хозяев чемпионата. Спустя три года в Чили впервые было проведено и первенство мира для женских команд. Звание чемпионки завоевали спортсменки США.

В дальнейшем чемпионаты мира среди мужчин и женщин стали проводиться регулярно, раз в четыре года.

В настоящее время баскетбол завоевал популярность в мире, расширилась сеть международных соревнований на различных континентах. В состав ФИБА входит свыше 150 стран всех континентов.

1.2. Методические основы овладения техникой баскетбола

Техника баскетбола представлена различными **перемещениями без мяча** (бег, прыжки, остановки, повороты, передвижения в защитной стойке баскетболиста) и **приемами владения мячом** (ловля и передача, ведение, броски). Большинство перечисленных элементов, на первый взгляд, довольно просты, но применение их в игре сопряжено с рядом затруднений:

- зачастую приемы выполняются в комплексе, а значит, необходимо координировать одновременную работу рук и ног;
- ограниченный диаметр баскетбольного кольца усложняет точность выполнения действий;
- сопротивление соперников препятствует достижению целенаправленности действий;

- соблюдение правил игры сопровождается концентрацией внимания на выполняемых приемах;
- зачастую быстротечность, мобильность игры становится причиной неточных и неверных действий.

Поэтому овладение правильной, рациональной техникой игры — главная задача в процессе обучения баскетболу. Выполнение этой задачи будет успешным, если в обучении используются следующие приоритетные направления:

- принципы постепенности и непрерывности процесса физического воспитания;
- целенаправленное развитие физических качеств как основы для формирования двигательных умений и навыков;
- обнаружение причин возникновения ошибок при обучении и своевременное их исправление;
- знание правил игры и их применение как при разучивании, так и при совершенствовании отдельных элементов техники.

Процесс овладения техникой игры в баскетбол подчиняется закономерностям формирования двигательного навыка. Эффективность этого процесса напрямую зависит от правильного выбора средств, методов и принципов физического воспитания.

Продуктивность задач физического воспитания определяется верным использованием специфических и общепедагогических методов. К первой группе относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный; ко второй — словесные методы. В процессе обучения необходимо соблюдать основные дидактические принципы: системности, последовательности, доступности, динамичности, сознательности и активности и др. Используемый в комплексе данный инструментарий позволяет повысить качество учебного процесса.

Овладение на практических занятиях техникой двигательных действий баскетболиста позволит в дальнейшем студентам верно подобрать и продуктивно использовать в своей практической деятельности средства и методы в обучении баскетболу. Эффективно формировать и вовремя исправлять ошибки в технике поможет предложенная ниже структура обучения техническим приемам.

Структура обучения техническим приемам баскетбола.

1. Назвать терминологически правильно прием.
2. Объяснить технику выполнения приема по фазам с демонстрацией положения тела в пространстве.
3. Указать на возможные ошибки при выполнении соответствующего приема с учетом официальных правил баскетбола.
4. Предупредить значительные искажения в технике.
5. По мере овладения условия выполнения упражнений усложнять (увеличение темпа, изменение направления, применение пассивного или активного сопротивления защитника и пр.), добиваясь стабильности в выполнении технических приемов.
6. Обеспечить вариативное использование техники в условиях, приближенных к игре, добиваясь закрепления навыка. Для этой цели используются различные подвижные игры и эстафеты.
7. Выполнять технические приемы в ходе подвижной или учебно-тренировочной игры.

1.3. Упражнения для обучения технике игры в баскетбол

Успешно организовать учебный процесс по обучению игровым приемам баскетбола помогут верно подобранные игровые упражнения. В приведенных ниже игровых упражнениях внимание обращено на правильность выполнения техники с учетом официальных правил и структуры двигательного действия. Для эффективного обучения техническим приемам и их совершенствования подобраны разнообразные игровые упражнения, их варианты и модификации.

Во время проведения игровых упражнений с детьми необходимо соблюдать дидактические принципы и методы обучения. Добиваясь безошибочного выполнения техники двигательного действия, следует вовремя обнаруживать и устранять ошибки. На этапах закрепления техники двигательного действия не останавливаться на достигнутом, а включать различные варианты в структуру двигательного действия. Например, освоив ведение мяча, необходимо совершенствовать данный технический прием, вводя ведение с различной высотой отскока, перевод мяча (за спиной, под ногами), ведение с различной интенсивностью в беге

(рывки, внезапная остановка, с поворотом, с финтом и пр.). Рекомендуемые средства обучения рассмотрены и описаны ниже.

В тексте использовались следующие условные обозначения:

Символ	Значение	Символ	Значение
	— мяч		— ведение мяча
	— нападающий		— передача мяча
	— защитник		— передвижение
	— бросок мяча в кольцо		— поворот
	— игрок	ЛН	— левая нога
		ПН	— правая нога
		ИП	— исходное положение

Глава 2. ТЕХНИКА НАПАДЕНИЙ

2.1. Техника передвижений

1. Стойка игрока. Стойка игрока способствует передвижению игрока в любую сторону, вперед, назад, вправо, влево. Стартовать в любом направлении игрок может, если он находится на полусогнутых ногах и сохраняет равновесие. Базовым элементом является положение: ноги полусогнуты, руки перед грудью.

2. Перемещения. Целесообразность перемещения позволяет быстро и точно выполнять приемы игры, своевременно выходить на нужное место, сохранять равновесие, принимать необходимые исходные положения, позволяющие эффективно действовать. Игроки передвигаются лицом вперед, по прямой и по дугам, изменяя направление и скорость.

Упражнения для обучения и совершенствования.

1. Перемещение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком.
2. Перемещение в защитной стойке приставными шагами вперед и назад.
3. Перемещение в защитной стойке по заданию (по прямым линиям разметки, «зигзагом» и пр.).
4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера.
5. Перемещение в защитной стойке с применением остановок.
6. Сочетание различных способов перемещения с остановками и поворотами.
7. Передвижения в защитной стойке против игрока с мячом.

3. Остановка двумя шагами. Выполнять упражнение можно начиная как правой, так и левой ногой — и она будет опорной. Опорная нога ставится на площадку перекатом с пятки на носок и немного сгибается (в зависимости от скорости бега), чем обеспечивается погашение инерции бега. В это время туловище несколько смещается в направлении, противоположном движению. Другая нога выполняет шаг вперед, касаясь площадки всей ступней (ступня должна быть слегка развернута вовнутрь). Последний

шаг разбега делается шире — прыжком. Конечным положением остановки является стойка баскетболиста.

Внимание! В момент выполнения остановки нужно стремиться к тому, чтобы удержать тело на опорной ноге. Если выполняя остановку после ведения или ловли мяча, игрок совершает какие-либо перемещения опорной ногой или, еще хуже, отрывает ее, то это ведет к нарушению правил игры — засчитывается пробежка.

Упражнения для обучения и совершенствования.

1. Спрыгивание со скамьи, толчком двумя, поочередное приземление на правую, затем левую ногу (рис. 1).
2. То же, но перепрыгивание, через скамью (рис. 2).
3. Изучение техники остановки во время ходьбы (перешагивая скамейку) (рис. 3).
4. Изучение остановки во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (первый шаг выполнять прыжком).

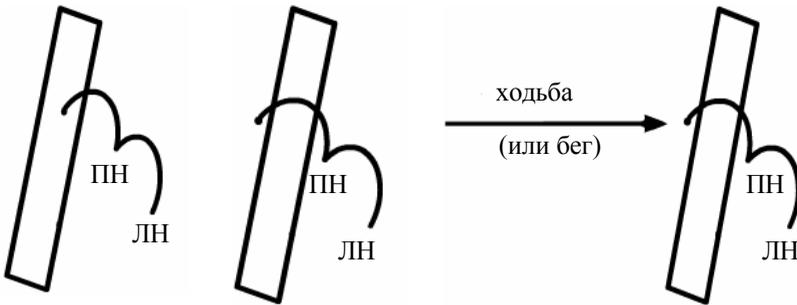


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

5. Во время бега внезапная остановка по сигналу.
6. Остановка в два шага после ловли мяча (рис. 4).
7. Остановка в два шага после ловли мяча с последующим ведением (рис. 5).
8. Остановка в два шага после ведения мяча с передачей мяча партнеру (рис. 6).



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

4. Поворот на месте как средство освобождения от опеки защитников. Базовым элементом поворота на месте является положение, когда вес тела расположен на опорной ноге. При повороте вперед игрок поворачивается правым (левым) плечом вперед, выполняя переступание в ту сторону, куда обращен лицом. При повороте назад баскетболист поворачивается правым (левым) плечом назад, выполняя переступание в ту сторону, куда обращен спиной.

Внимание! Опорная нога (при остановке двумя шагами это, как правило, сзади стоящая нога) должна оставаться на месте. Этого требуют официальные правила баскетбола.

Упражнения для обучения и совершенствования.

1. Выполнение поворотов стоя на месте без мяча.
2. Во время бега, по сигналу, остановка двумя шагами, поворот.
3. В парах — шаг назад после ловли мяча, шаг вперед — передача мяча партнеру.
4. В парах — стоя рядом друг с другом поворот назад в момент вырывания мяча.

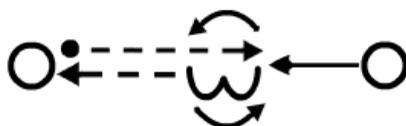


Рис. 7



Рис. 8

5. В парах — один выбегает, ловит мяч с остановкой в два шага, выполняет повороты на опорной ноге, делает обратную передачу (рис. 7).

6. Выполнение приемов: ведение мяча, остановка в два шага, поворот вперед, назад (на опорной ноге), передача мяча партнеру (рис. 8).

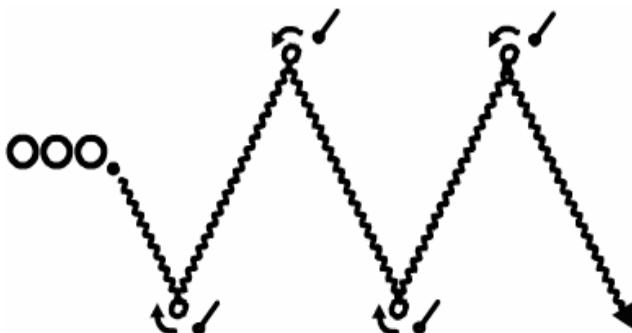


Рис. 9

7. Выполнение поворота с ведением мяча, находясь вблизи пассивного защитника (рис. 9).

8. То же, но против активно действующего защитника.

2.2. Техника владения мячом

1. Ловля мяча двумя руками у груди на месте. Прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Подготовительная фаза. Если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя воронку (большие пальцы находятся вблизи на одной линии и направлены

вверх, в стороны, остальные вперед), размером несколько больше, чем обхват мяча.

Основная фаза. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара мяча.

Заключительная фаза. Игрок переходит к выполнению следующего технического приема.

Внимание!

1. В момент ловли мяча избегать удара ладонями о мяч, принимать его пальцами.
2. Выполняя приемы, локти не разводить в стороны.
3. Ловить мяч выпрямленными в локтях руками.

2. Ловля мяча одной рукой у плеча. Этот способ ловли удобен, когда нет возможности поймать мяч двумя руками.

Подготовительная фаза. Игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пресечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены).

Основная фаза. Как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад (при ловле высоко летящего мяча назад-вниз), как бы продолжая этим полет мяча. Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки и сгибание ног.

Заключительная фаза. Игрок переходит к последующим движениям.

Внимание!

1. В момент ловли рука должна быть прямая.
2. Пальцы кисти расставлены.
3. Левая рука страхует правую.

3. Передача двумя руками от груди. Основной способ, позволяющий быстро и точно направлять мяч партнеру на ближнее и среднее расстояние в сравнительно простой игровой ситуации.

Подготовительная фаза. Кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивается к груди. Ноги полусогнуты, одна нога чуть впереди.

Основная фаза. Мяч посылается вперед резким выпрямлением рук, почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Ноги выпрямляются, сзади нога поднимается на носок, провожая мяч вперед.

Заключительная фаза. После передачи руки расслабленно опускаются вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (подобная завершающая фаза типична для остальных способов передач).

Внимание!

1. Следить, чтобы передача выполнялась точно, на необходимой высоте от пола.
2. Передачу мяча сопровождать руками, указывая направление полета.
3. Локти сильно не разводить в стороны, а только для того, чтобы прикрыть мяч от соперника.

4. Передача мяча одной рукой от плеча.

Подготовительная фаза. Руки с мячом отводятся к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой) так, чтобы локти не поднимались. Перед передачей туловище игрока незначительно поворачивается в сторону передающей руки, вес тела перенесен на ногу, стоящую сзади. Впереди должна находиться нога, разноименная с передающей рукой.

Основная фаза. Передача выполняется обратным движением туловища вперед, в сторону передачи и разгибанием руки с захлестом кисти. Мяч уходит с кончиков пальцев полностью выпрямленной руки.

Заключительная фаза. После выброса мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

Внимание!

Передача может выполняться как с непосредственным удержанием мяча около плеча, так и отведенной прямой рукой назад. В последнем случае она выполняется на дальность.

Рекомендуем совместное обучение приемам ловли и передачи мяча. Желательно обучать приемам одним способом выполнения (либо двумя руками от груди, либо одной от плеча). И только при совершенствовании можно варьировать ими. Первоначально следует выбирать небольшое расстояние между партнерами — 3—4 м, постепенно увеличивая его до 10 м.

Упражнения для обучения и совершенствования ловли и передач (перечисленными выше способами).

1. Передача в стену.
2. Передача и ловля мяча (заданным способом) стоя на месте, в парах (рис. 10):
 - а) по прямой;
 - б) с отскоком от пола. Здесь важно, чтобы мяч касался пола на расстоянии одного метра от партнера, принимающего его;
 - в) выполнение с шагом назад в момент ловли мяча и шагом вперед в момент передачи (в работе участвует только одна нога, вторая — опорная);
 - г) выполнение поворота на месте: в момент ловли повернуться назад и обратно, вернувшись в исходное положение, выполнить передачу. Следить, чтобы опорная нога не изменяла свое положение, поворот выполнять на носке опорной ноги точно на 180° (рис. 11).

3. Передача и ловля мяча в четверках. Образуя квадрат, игроки передают мяч последовательно в разные стороны (рис. 12). После овладения этим упражнением можно добавить второй мяч и движение в сторону передачи мяча.



Рис. 10



Рис. 11

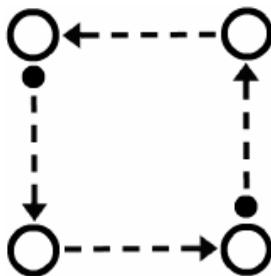


Рис. 12

4. Передача и ловля мяча в противоположных колоннах со сменной мест после передачи. Последующее движение игрок может осуществлять в сторону передачи (рис. 13) или в сторону, противоположную ей (рис. 14). Колонны могут состоять из трех, четырех и большего количества человек.



Рис. 13

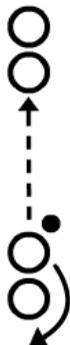


Рис. 14



Рис. 15

5. В парах — партнер бежит навстречу передаче, ловит мяч, выполняет остановку двумя шагами, совершает поворот и производит передачу обратно партнеру (рис. 7).

6. В парах — передача мяча после выполнения комплекса приемов: ведение, остановка, поворот (рис. 8).

7. В тройках — передача и ловля мяча между двумя игроками с использованием различных вариантов, третий выступает в качестве защитника (рис. 15).

5. Передача мяча двумя руками от головы. Основное движение — активное сгибание туловища во время передачи. Разгибание рук в локтевых суставах и движение кистей сообщают мячу скорость и направление. Этот прием очень удобен для дальних и высоких передач. При правильном выполнении следует подключать мышцы спины.

Внимание! Данный технический элемент удобно выполнять, делая один шаг вперед правой или левой ногой.

6. Ловля высоко летящих мячей. Базовым элементом является положение вытянутых рук вверх, кисти перекрывают путь полета мяча. В момент касания мяча пальцы крепко его сжимают,

и игрок сгибает локти, опускает мяч к груди. Сгибая локти, принимает положение основной стойки.

Внимание! Если мяч летит очень высоко, то советуем ловить мяч в прыжке.

Рекомендуем совместное обучение приемам передачи от головы и ловли высоко летящих мячей.

Упражнения для обучения и совершенствования передачи мяча двумя руками от головы.

1. В парах — один держит мяч перед грудью: на счет *раз* — руки с мячом поднять вверх и прогнуться; *два* — разгибая локтевые суставы с шагом правой ноги вперед, выполнить передачу партнеру хлестким движением руками. Партнер ловит мяч над головой с шагом правой ноги назад или в прыжке.

2. В колоннах (вдоль площадки, на расстоянии 8—10 метров) передача выполняется по прямой (рис. 16).

3. То же, но по диагонали (рис. 18).

4. То же, но с последующим движением по ходу передачи или в противоположную сторону (рис. 17, 19, 20).



Рис. 16

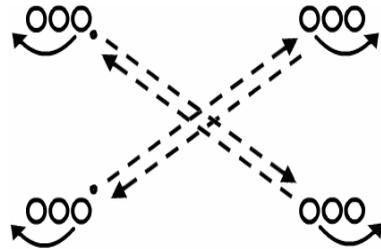


Рис. 18

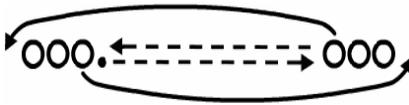


Рис. 17

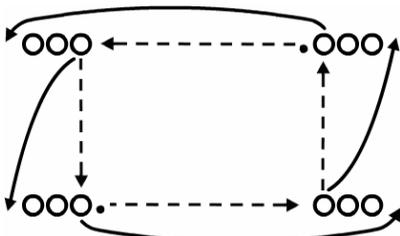


Рис. 19

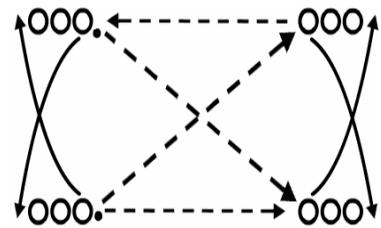


Рис. 20

7. Передача двумя руками от груди в движении. Базовым элементом является разноименная координация действий. Во время бега игрок должен поймать мяч на первый шаг, а на второй — передать его партнеру.

Внимание! Прием разучивается сначала в движении приставными шагами, когда игрок передвигается боком. Затем разучивается передача в движении, когда игроки двигаются лицом вперед обычным бегом. Прием должен выполняться исключительно в два шага.

Упражнения для обучения и совершенствования.

1. Параллельно боковым линиям на площадке ставятся 4—5 скамеек (набивных мячей и пр.) на расстоянии около 4—5 метров. Пробегая по прямой, пересекающей скамейки, совершать перешагивания через них правой ногой (рис. 21).

2. То же, но перешагивания выполнять левой ногой (рис. 21).

3. То же, но перешагивания выполнять в безопорном положении то правой, то левой ногой.

4. Построение в тройках — мяч у первого игрока, он подбрасывает мяч (вперед-вверх), сам ловит в безопорном положении, выполняет шаг правой, затем левой ногой, передачу третьему и становится за ним. Третий выполняет то же самое — передает мяч второму и становится за ним и т.д. (рис. 22).

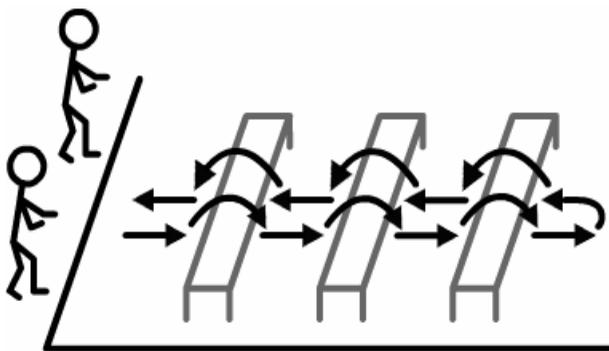


Рис. 21

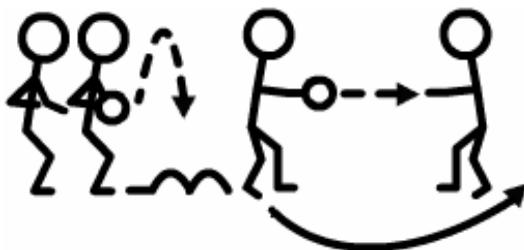


Рис. 22

5. В тройках второй игрок поворачивается лицом к первому, отступает на шаг в сторону и держит мяч на вытянутой руке напротив первого игрока. Движение начинает первый, выполняет шаг правой ногой, в безопорном положении берет мяч с руки второго, выполняет шаг левой, передачу стоящему напротив третьему игроку и перемещается на его месте. Третий игрок, поймав мяч, ведет его на место второго, который по схеме перешел на место первого и т.д. (рис. 23).

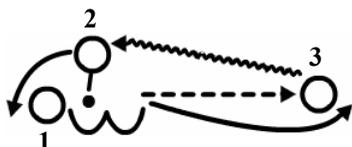


Рис. 23

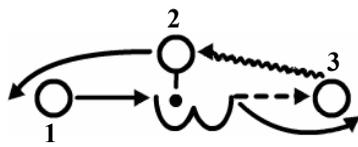


Рис. 24

6. То же, что и упр. 5, но первый совершает несколько шагов к мячу (шагом или бегом), берет мяч у второго, и, взяв его в безопорном положении, делает шаг правой ногой, затем левой и осуществляет передачу третьему (рис. 24).

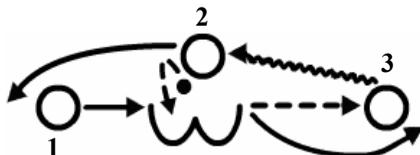


Рис. 25

7. То же, но второй игрок при приближении к нему первого немного подбрасывает мяч вперед, а первый выполняет ловлю в безопорном положении, шаги с мячом и передачу (рис. 25).

8. То же, но второй уходит на 2 метра назад и выполняет передачу, перпендикулярную движению первого игрока, который передает мяч третьему после ловли и двух шагов. Передача мяча должна быть выполнена без пробежки (рис. 26).

9. Передача во встречных колоннах, один в стороне. Первый с места передает мяч второму и выбегает вперед, ловит обратную передачу в движении и передает мяч третьему. Затем то же выполняет третий игрок, но в другую сторону и т.д. (рис. 27).

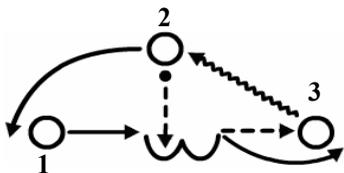


Рис. 26

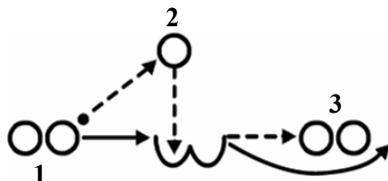


Рис. 27

10. Передача во встречных колоннах. Первый выбегает, получает мяч от второго, выполняет два шага и обратную передачу второму, который уже движется навстречу первому. Второй в безопорном положении ловит мяч от первого и передает его третьему игроку, который движется ему навстречу. После передачи игроки перемещаются в противоположные колонны (рис. 28).

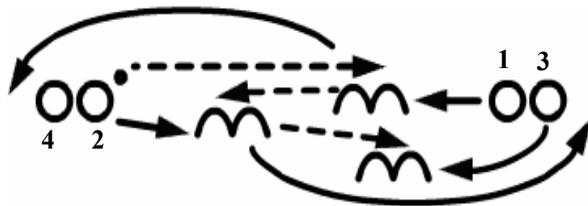


Рис. 28

11. Передача и ловля мяча в парах с продвижением вперед, игроки движутся параллельно друг другу. При выполнении передач в движении мяч партнеру передается заведомо вперед, с учетом его передвижения (рис. 29).

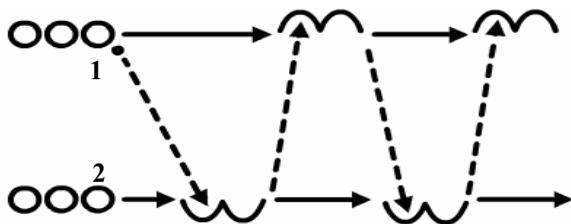


Рис. 29

12. Передача и ловля мяча в тройках с продвижением вперед, игроки движутся параллельно друг другу. Передача выполняется только через центрального (располагается чуть сзади). Упражнение можно закончить броском в кольцо (рис. 30).

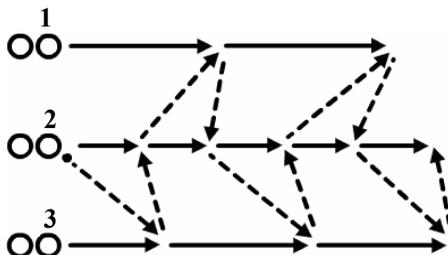


Рис. 30

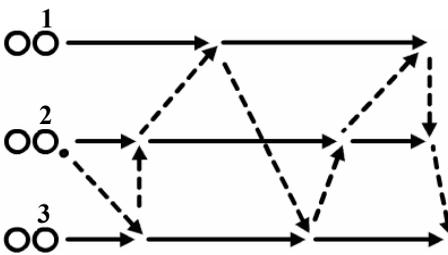


Рис. 31

13. То же, но передача выполняется как через центрального игрока, так и без него. Упражнение следует завершить броском мяча в движении, совершенным любым игроком, но без ведения (рис. 31).

14. Передача и ловля мяча в тройках с последующим перемещением за спину партнера, в продвижении к противоположному щиту, игроки двигаются параллельно друг другу. Передача выполняется первым игроком второму, первый игрок перемещается за спину второго, второй выполняет передачу третьему и перемещается за его спину, третий — первому и бежит на него и т.д. (рис. 32).

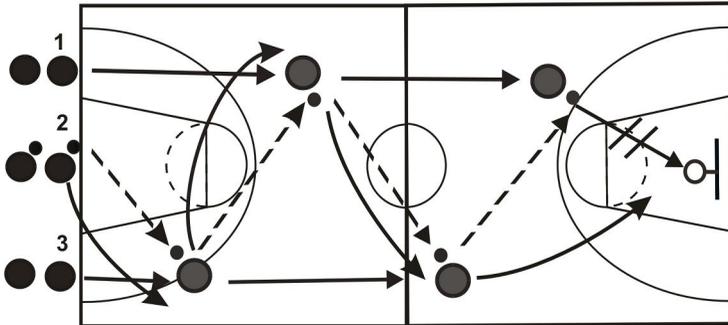


Рис. 32

8. Ведение мяча. Прием в баскетболе, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение мяча осуществляется на слегка согнутых ногах, при этом тело несколько наклонено вперед. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет немного сбоку от себя, равномерно согласованно с передвижением.

Внимание!

1. Выполнение действия сопровождается только работой в локтевом суставе, кисть при этом остается неподвижной.
2. Не рекомендуется бить по мячу, необходимо плавно на него надавливать.
3. Ведение осуществляется только одной рукой, но разрешается чередовать руки.
4. Вести мяч необходимо дальнейшей рукой от противника, прикрывая его.
5. Учиться вести мяч без зрительного контроля за ним.

Упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча.

1. Ведение мяча на месте:
 - а) попеременно то левой, то правой рукой;
 - б) ведение мяча вокруг себя;
 - в) не прекращая ведение, успеть одноименной ногой встать на колено и возвратится в И.П., либо последовательно встать на колени и вернуться в И.П.;
 - г) ведение мяча сидя на полу — по 5 раз слева и справа;
 - д) сидя на полу, ноги врозь, сделать два удара мячом справа, затем два удара между ног правой рукой, перевести мяч в левую руку, сделать два удара слева и вернуться в И.П. После усвоения выполнить по одному удару в каждой позиции;
 - е) ведение мяча на месте, на два удара шаг вперед, два последующих — назад.
2. Ведение мяча с изменением высот отскока (на месте и в движении).
3. Ведение мяча в движении:
 - а) стоя в парах шагом, бегом, левой и правой рукой и попеременно. В момент передачи мяча не брать мяч в руки, а стараться сразу передавать его на приготовленную руку партнера, с помощью отскока от пола;
 - б) ведение мяча с изменением направления и скорости движения;
 - в) ведение мяча с обыгрыванием пассивного защитника (обязательно дальней рукой).

9. Бросок мяча одной рукой от плеча. Распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций.

Подготовительная фаза. Базовым элементом является исходное положение рук и ног перед броском. Правая нога выдвинута на полшага вперед (если бросок выполняется правой рукой, и наоборот), ноги полусогнуты. Туловище прямое и слегка повернуто в сторону кольца (впереди стоящей ноги). Мяч держится у плеча бросающей руки пальцами и незначительной частью ладони. Кисть бросающей руки в положении, близком к горизонтальному, а локоть направлен в ближайшую точку кольца. Придерживающая рука находится на мяче сбоку.

Основная фаза. Бросок начинается с одновременным движением ног и рук. Выполняя движение правой рукой вперед-вверх, мяч выталкивается мягким движением кисти и пальцев и ему придается обратное вращение.

Заключительная фаза. После выполнения броска рука как бы сопровождает мяч к корзине, а затем расслабленно опускается вниз.

Внимание!

1. Перед броском локти не разводить в стороны.
2. Правая рука при броске полностью выпрямляется, кисть совершает захлестывающее движение.
3. Придерживающая рука в броске не участвует.

10. Бросок одной рукой сверху. Используется чаще других при атаке корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита.

Подготовительная фаза. Мяч удерживается на кисти правой руки (кисть практически в горизонтальном положении) над головой. Локоть правой руки вынесен вперед в направлении прицела и находится под углом 90°. Левая рука придерживает мяч сбоку, пальцы расставлены и направлены вверх. Ноги полусогнуты, правая нога на полшага впереди и тело развернуто вправо.

Основная фаза. Одновременно с выпрямлением ног игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой.

Заключительная фаза. Бросающая рука сопровождает мяч до полного выпрямления (указательный палец должен точно указывать на кольцо), а затем свободно опускается.

Внимание!

1. Локти не разводить в стороны.
2. Левая рука не мешает броску и располагается сбоку от мяча.
3. Обязательно сгибать ноги.

11. Бросок двумя руками от груди. Преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся

осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

Упражнения для обучения и совершенствования бросков.

1. В парах — освоить принцип навесного броска с траекторией (передача одной рукой от плеча друг другу по высокой траектории).

2. На расстоянии одного метра от щита, броски сериями справа, по центру и слева, через щит.

3. То же, но расстояние увеличить.

4. Броски по точкам (два попадания, переход на следующую точку).

5. Броски с противодействием пассивного и активного защитника.

12. Броски мяча в движении. Этот технический прием включает в себя комплекс из двух шагов и броска мяча любым из перечисленных ниже способов. Прежде чем переходить к обучению броска мяча в движении, необходимо добиться хорошего выполнения этих приемов. Бросок мяча в движении может быть выполнен как после ведения, так и после передачи партнера.

Внимание!

1. Не нарушать ритм двух шагов.

2. Первый шаг выполняется правой, а второй — левой ногой (для «левой» наоборот и они располагаются с левой стороны от щита).

3. Направление прыжка вперед-вверх.

4. Избегать поперечных раскачиваний мяча в момент выноса его в исходное положение.

5. Выпускать мяч в наивысшей точке прыжка.

Бросок мяча в движении может быть выполнен тремя основными способами. Мы рекомендуем обучение начинать с первого и заканчивать последним.

1. *Одной рукой от плеча.* Способ выполнения описан выше в п. 9.

2. *Одной рукой сверху.* Способ описан в п. 10.

3. *Бросок двумя руками снизу.* Выполняется преимущественно при стремительных подходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке, под руками накрывающего мяч защитника.

Подготовительная фаза. Игрок получает мяч в движении (в момент передачи, под правую или левую ногу) или берет его в руки (после ведения под правую ногу), а затем делает широкий шаг другой ногой и выполняет прыжок к щиту.

Основная фаза. Игрок максимально вытягивается к щиту, выносит к корзине прямые руки, мяч выпускается с кончиков пальцев в самой высокой точке прыжка, причем добавочным движением кистей и пальцев ему придается обратное вращение.

Заключительная фаза. Руки, как бы сопровождая мяч, поднимаются вверх без напряжения. Игрок приземляется на согнутые ноги и принимает положение равновесия.

Внимание!

Руки должны оставаться прямыми на протяжении всего броска.

Упражнения для обучения и совершенствования броска мяча в движении.

1. Обучение двум шагам:

а) стоя на скамейке, спрыгнуть вперед на правую ногу, затем сделать шаг левой (носок повернут вовнутрь), остановиться;

б) то же, но с имитацией броска (вынести правое колено вперед одновременно с броском);

в) шагом до скамейки, перепрыгнуть ее правой ногой, шаг левой, имитация броска;

г) то же, но бегом;

д) то же, но с ведением мяча (вначале шагом, постепенно увеличивая темп);

е) во время бега, по сигналу остановка в два шага;

ж) то же, но бег с ведением мяча.

2. Обучение броскам с близкой дистанции, способом через щит.

3. Тренер (учитель) или занимающийся стоит спиной к щиту на середине трапеции, держит мяч на вытянутой руке, обучающиеся располагаются у центральной линии, справа от щита. Первый игрок бежит, берет мяч с руки, делает два шага и бросок (рис. 33). Мяч может быть у каждого игрока в колонне, но до начала

движения игрок делает передачу тренеру, чтобы он занял исходное положение.

4. То же, но мяч подбрасывается вверх или ударяется о пол.

5. То же, но мяч передается сбоку (рис. 34).

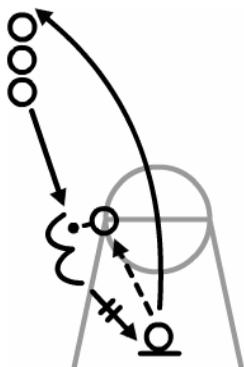


Рис. 33

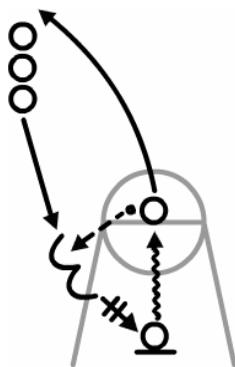


Рис. 34

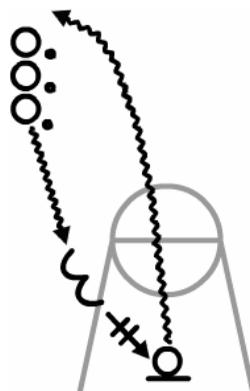


Рис. 35

6. Ведение на месте — два шага — бросок.

7. Ведение мяча шагом — бросок в движении. Постепенно переходить на бег во время ведения (рис. 35).

8. Все то же, с 3 по 7 пункты, но по центру и слева от щита.

9. Бросок мяча в движении после обводки препятствия.

10. Бросок мяча в движении при обыгрывании пассивного и активного защитника.

11. Выполнение броска в условиях, приближенных к игровым действиям.

14. Бросок одной рукой сверху в прыжке.

Подготовительная фаза. Игрок получает мяч в движении или ловит его после движения и сразу выполняет стопорящий шаг левой ногой (ставя ее перекатом с пятки на носок). Затем приставляет к ней правую ногу, разгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку левой.

Основная фаза. Игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Мяч выпускается резким разгибательным движением правой руки в наивысшей точке прыжка.

Заключительная фаза. Нападающий приземляется и плавно переходит к другим техническим действиям.

Внимание!

1. Прыжок выполнять вертикально вверх (не заваливаясь в стороны).
2. Ноги во время прыжка вместе.
3. Мяч выпускать в наивысшей точке прыжка.

Прежде чем переходить к обучению данному техническому приему необходимо, чтобы бросок мяча от головы сверху был твердо освоен.

Упражнения для обучения и совершенствования броска в прыжке.

1. Все упражнения, предназначенные для совершенствования броска одной рукой сверху.
2. Обучение прыжку:
 - а) стоя на скамейке — прыжок вверх-вперед с имитацией броска;
 - б) то же, но с броском мяча;
 - в) стоя на месте — стопорящий шаг левой ногой, приставить к ней правую, выпрыгнуть вверх (руки вынести для имитации броска);
 - г) то же, но в парах с передачей мяча партнеру, придавая ему траекторию броска.
3. Стоя на месте, бросок мяча в прыжке в кольцо с близкой и средней дистанций. По мере овладения этими навыками необходимо увеличивать расстояние до щита.
4. В парах — ведение мяча на месте, ловля, два стопорящих шага, прыжок и бросок партнеру.
5. То же, но ведение мяча в движении. Темп движения постепенно увеличивать, направление движения изменять.
6. В парах — один начинает бег, снимает мяч с руки партнера, выполняет два стопорящих шага и выполняет бросок в прыжке вверх-вперед.
7. То же, но ловя мяч двумя руками.
8. То же, последовательно п. 4, 5, 6, 7, но с броском в кольцо.

Глава 3. ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

3.1. Техника передвижений

Технические приемы действий защитников аналогичны технике передвижений нападающих, но преимущественно с активной опекой соперника, владеющего мячом и без мяча. Данные приемы предназначены для эффективной защиты кольца.

3.2. Техника овладения мячом и противодействия

1. Вырывание мяча. Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего необходимо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч как можно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления противника.

Упражнения для обучения.

1. В парах — один игрок захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его вращением туловища.
2. То же, но нападающий выполняет поворот на месте. Защитник пытается захватить мяч и вырвать его.
3. Вырывание мяча в условиях, приближенных к игровым.

2. Выбивание мяча из рук соперника. Защитник сближается с нападающим, активно препятствует его действиям с мячом. Для этого он выполняет глубокие выпады с вытянутой рукой к мячу, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу.

Упражнения для обучения.

1. Построение в шеренгах. Отработать выбивание у нападающего снизу и сверху.
2. То же, но нападающий совершает небольшие движения кистями вверх и вниз.
3. То же, но нападающий выполняет повороты на месте, защитник пытается выбить мяч.

4. То же, но нападающий подбрасывает мяч вверх на 2—3 метра, защитник пытается выбить мяч (без противодействия нападающего и с активным сопротивлением).

3. Выбивание мяча во время ведения. Когда нападающий с ведением мяча приближается к корзине, защитник преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, определив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент полета мяча.

Внимание! Выбивание мяча должно приходиться на время, когда мяч находится в фазе полета.

Упражнения для обучения.

1. В парах, стоя близко друг к другу, один ведет мяч, другой выбивает.

2. В парах — один ведет мяч в движении, другой пытается выбить.

3. В парах — оба ведут мяч, задача — быстрее выбить мяч.

4. Перехват мяча при передаче мяча. Защитнику необходимо на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить нападающего на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему лучше сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Упражнения для обучения.

1. В тройках — двое выполняют передачу друг другу, третий располагается между ними сбоку, его задача — в удобный момент перехватить мяч.

2. То же, но третий располагается за спиной одного из соперников.

3. То же, что и в п. 2, но передающий шагом в сторону препятствует выходу на перехват.

4. То же, но принимающий препятствует перехвату мяча выпадом в сторону защитника.

5. Перехват мяча при ведении. Осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем выйти из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч.

Упражнения для обучения.

1. В парах — стоя боком друг к другу, один игрок, ведущий левой рукой мяч, в какой-то момент должен под углом направить мяч рядом стоящему на правую руку.

2. В парах — расположение то же, ведение на месте ближней рукой к партнеру с максимальной высотой отскока, задача второго — перехватить мяч удобной рукой.

3. То же, но ведение с противоположной стороны партнера.

4. То же, что в п. 2, но ведение с продвижением вперед.

5. Для совершенствования перехвата мяча при ведении рекомендуется использовать подвижную игру «Выбей мяч при ведении» (п. 4.4).

6. Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте или в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удастся.

Внимание! Избегать движения всей рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя руками снизу.

Упражнения для обучения.

1. В тройках — двое выполняют передачу, третий в качестве защитника накрывает мяч во время передачи.

2. То же, но партнеры выполняют бросок.

3. Накрывание мяча у соперника во время броска в кольцо.

7. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, а затем бороться за отскок,

быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется толчком как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к мячу и щиту.

Упражнения для обучения.

1. В парах — стоя друг за другом у щита, мяч находится у стоящего впереди. Он выполняет бросок в щит, второй должен в прыжке подобрать мяч.

2. То же, но бросающий препятствует подбирающему.

3. Колонна из нескольких игроков располагается на расстоянии 1—2 метров от щита. Первый бросает мяч в щит, бежит в конец колонны, второй подбирает и сразу бросает в то же место, третий выполняет, что и второй и т.д.

4. Ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину.

5. То же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком.

6. Пассивное сопротивление противника, второй защитник ловит.

7. Активное сопротивление противника, этот же защитник и участвует в борьбе за отскочивший мяч.

Глава 4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛЕ

4.1. История развития подвижных игр

Игра возникла на самой ранней стадии развития человеческого общества. Исторически игра развивалась в естественных условиях труда. В первоначальном виде игры являлись частью культуры первобытного общества, которая отражала трудовые и бытовые действия человека, и были неразделимы с пением, танцами, музыкой.

По мере совершенствования орудий производства, с развитием языка, мышления, игры выделяются в самостоятельный вид деятельности, становятся богаче по своему содержанию, возникают новые и более сложные формы движений. Приобретая самостоятельность, игры стали определяться укладом жизни общества, это нашло свое отражение в их характере, содержании и задачах воспитания детей.

С самого зарождения игры являлась своеобразной школой, в которой молодые люди получали физическую и духовную закалку, познавали окружающий мир, учились действовать в коллективе и добиваться победы. Из истории известно, что уже в Древней Греции и Древнем Египте игры были превращены в одно из самых активных средств воспитания.

В процессе возникновения новых социальных экономических отношений, изменения условий существования культуры менялся и характер игры. В обиходе общества сохранялись только те игры, которые отвечали культурному уровню и моральным нормам. В новых исторических условиях старые игры могли творчески изменяться, а не нашедшие применения исчезать. В то же время создавались новые игры.

Впоследствии, с развитием образования, появляется интерес к игре среди педагогов и ученых разных стран. Учитывая большое значение игры в формировании личности, они начинают изучать сущность игры, ее происхождение, развитие и значение. Возникают различные теории, объясняющие условия происхождения игры.

В России особый интерес к изучению игр появляется во второй половине XIX в. Знаменитые педагоги того времени —

К.Д.Ушинский, П.Ф.Лесгафт и др. — отмечали роль игры в физическом и нравственном воспитании, пропагандировали и распространяли опыт работы с детьми. П.Ф.Лесгафт теоретически обосновал значение подвижных игр в физическом воспитании детей, впервые систематизировал их, дал методические указания к правильному использованию. Взгляды П.Ф.Лесгафта оказали большое влияние на развитие методики физического воспитания в целом и в частности методики подвижных игр, органически входящих в его систему и занимающих важное место на уроках физической культуры. Последователи и ученики педагога стали широко пропагандировать его систему.

Начиная с 50-х гг. появляются интересные научные работы по данной тематике. Л.В.Былеевой и В.Г.Яковлевым было выпущено первое в стране пособие по подвижным играм.

4.2. Педагогическое значение подвижных игр

В системе физического воспитания подвижные игры используются для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Одно из педагогических достоинств подвижных игр состоит в том, что они не требуют от участников специальной подготовленности. Правила в них варьируются в зависимости от условий, в которых проводится игра. В них нет строго установленного числа игроков и точного размера площадки.

Решая образовательную задачу, педагог должен стремиться к достижению всестороннего развития и совершенствования занимающихся. Большое образовательное значение имеют игры, родственные по своей двигательной структуре к спортивным. Игры направлены на закрепление и совершенствование технических умений и навыков, а также закладывают платформу для овладения тактическими взаимодействиями, помогают сформировать такие качества, как способность правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро реагировать на сложившуюся игровую ситуацию, принимать верные решения.

Оздоровительная задача подвижных игр позволяет повысить функциональные возможности организма занимающихся. Игры благотворно влияют на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную системы, содействуют развитию и совершенствованию

различных анализаторов. Эмоциональное состояние, вызванное подвижными играми, усиливает выброс гормона адреналина, который повышает мышечную деятельность, активизирует работу центральной нервной системы. Особенно ценными являются подвижные игры, проводимые на свежем воздухе, благодаря чему усиливается обмен веществ, увеличивается приток кислорода. Благоприятное значение подвижных игр достигается путем дозирования оптимальных нагрузок и положительными эмоциями играющих.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, прыгучести. Причем в подвижных играх физические качества способны развиваться в комплексе. Соблюдение правил игры помогает воспитывать сознательность, дисциплинированность, честность, выдержку.

Изучение подвижных игр имеет особую ценность, поскольку они представляют собой составную часть так называемого игрового метода. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков студентов, так как во время игры они появляются не изолированно, а в тесном взаимодействии. С помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества, подбирая соответствующие игры.

Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей. Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствует формированию самостоятельности, инициативы, творчества и других личностных качеств.

Соблюдение правил игры в условиях соревнований дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, дисциплинированность, волю и пр. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у играющих устойчивого положительного интереса и мотива к занятиям физической культуры.

4.3. Организация и проведение подвижных игр с детьми

Педагогическое руководство начинается с организации игры. К организации относятся подготовка к проведению игры (место для игры, инвентарь, распределение обязанностей играющих, объяснение игры, правил и др.). Методика проведения игры связана со способами подачи материала, при помощи которых занимающиеся осваивают игру, овладевают знаниями, умениями и навыками для достижения результата.

При подборе подвижных игр учитывалась педагогическая направленность программы по физической культуре, основными задачами которой являются: содействовать развитию физической подготовленности и овладению техникой и тактикой баскетбола, всесторонне совершенствовать физические качества, ознакомить играющих с основными официальными правилами спортивных игр, прививать организационные знания, умения и навыки. Поэтому предлагаемые подвижные игры рациональны и эффективны для формирования двигательных действий, столь необходимых для спортивной деятельности.

Приступая к обучению подвижной игре, необходимо рассказать о ней, по возможности сопровождая рассказ показом, демонстрацией карты-схемы, где изображено размещение игроков на площадке. После теоретического анализа игры предлагается под руководством преподавателя самостоятельно организовать двигательные действия, необходимые для достижения цели игры, ограничиваясь ее правилами. Это позволяет проявить творческую инициативу в действиях, исполнить отдельные роли в игре согласно ее сюжету, установить определенные взаимоотношения среди участников. Внезапность, изменчивость ситуации в игре требуют от игроков быстрой реакции и инициативы. Элементы соревнования в игре способствуют полной мобилизации сил, повышают эмоциональный настрой.

После разучивания и овладения игрой можно организовать микросоревнование по каждой игре. Оно может проводиться в виде соревнования или в ходе выполнения командой адаптированного норматива. Соревновательная форма предполагает участие в игре двух команд. Адаптированный норматив содержится в части игр и разработан с учетом характера самой подвижной

игры, особенностей и возможностей учащихся 10—11 классов. Данный норматив не является сложным для выполнения, но способствует реализации точных и целенаправленных действий всех игроков команды. Основное требование к выполнению адаптированного норматива состоит в том, чтобы в игре участвовало точно указанное количество играющих, которые за отведенное время показали бы конкретный результат.

Карточки-схемы подвижных игр состоят из трех частей: подготовка к игре, содержание, правила. В первой части иллюстрируется рациональное расположение игроков до начала какого-либо действия. Рисунок позволяет наглядно рассмотреть структуру размещения игроков на спортивной площадке, а также показывает ее границы и формы. На рисунке четко определены места расположения игроков, водящего и мяча. Стрелочками показаны возможные перемещения в указанном направлении игроков или мяча после сигнала руководителя. В тексте использовались условные обозначения (табл. 1):

Таблица 1

Условные обозначения, представленные в карточках

Символ	Значение
	— мяч
	— игрок первой команды
	— игрок первой команды
	— ведение мяча
	— передача мяча и ее направление
	— передвижение игрока в направлении, указанном стрелкой
	— бросок мяча в кольцо

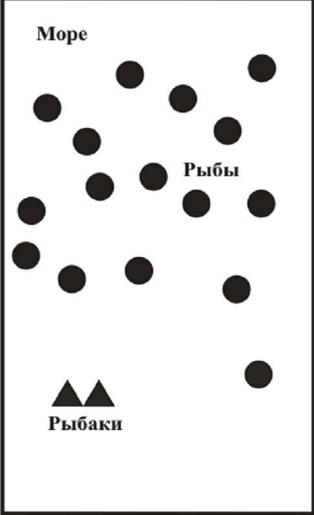
В содержании подвижной игры определены ее задачи, описан сюжет. Сюжет игры определяет цель действий играющих и характер развития игрового конфликта. Иногда сюжет заимствуется из окружающей действительности и образно отражает чьи-либо действия (например, охотничьи, трудовые, действия животных) или создается специально исходя из задач физического воспитания, в виде соревнования при различных взаимодействиях (например, совершенствование технических приемов спортивных игр). Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делая игру увлекательной и разнообразной.

Правила игры — это обязательные требования для участников. Они определяют расположение и перемещения игроков, уточняют сущность поведения, права и обязанности играющих, устанавливают способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключается проявление творческой активности и инициативности играющих в рамках установленных правил. В разделе правил для зачетных подвижных игр прописаны требования адаптированного норматива.

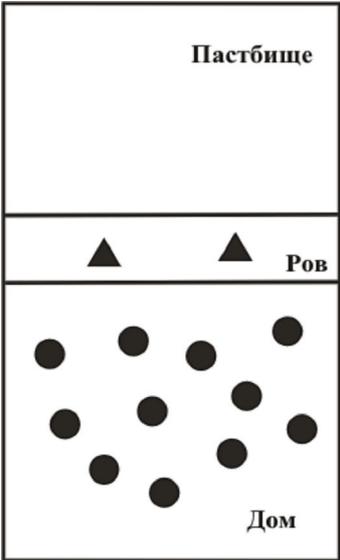
В представленных ниже подвижных играх можно проследить определенную последовательность. Сначала рассмотрены игры, направленные на развитие физических качеств баскетболистов, дальше — на обучение и совершенствование техники баскетбола и завершают подвижные игры, формирующие технико-тактические взаимодействия игроков команды.

4.4. Основные подвижные игры

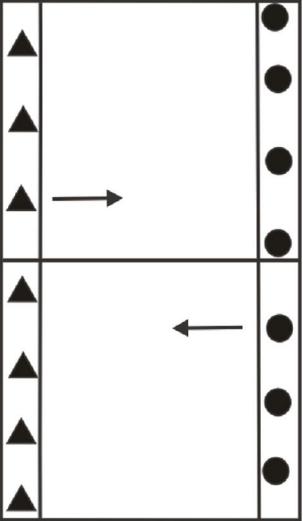
НЕВОД

Подготовка к игре	Содержание	Правила
 <p>Описание. Ограниченная площадка для игры представляет собой «море».</p>	<p>Задачи. Развитие скоростных способностей, ловкости и согласованности в действиях.</p> <p>Организация. Из играющих выбирают двух «рыбаков», все остальные — «рыбы». Рыбаки становятся на одной стороне за чертой площадки — «моря». Рыбы «плавают» (бегают) в море. Рыбаки, взявшись за руки, начинают ловить рыб, окружая их сцепленными руками. «Пойманные» становятся между рыбаками, взявшись с ними за руки. Вновь, сцепившись за руки, начинают ловить рыб, окружая их. Таким образом, образуется цепочка — «невод». Невод с каждым разом увеличивается.</p> <p>Игра продолжается 3 минуты, за это время рыбаки должны переловить как можно больше рыб.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Рыбы могут бегать только в пределах ограниченной площадки. Если рыба пойдет за черту (на берег), то считается пойманной.2. Рыбакам не разрешается ловить руками рыб; чтобы поймать рыбу, надо образовать цепь и замкнуть ее в кольцо.3. Рыбы могут выскользнуть из сети, но только до тех пор, пока сеть не замкнулась. Силой вырываться из сети нельзя.4. Рыбаки могут ловить рыб, только окружая их, а не хватая их руками за одежду.5. Если цепь разорвалась, то все пойманные в данный момент времени рыбы уплывают обратно в море.

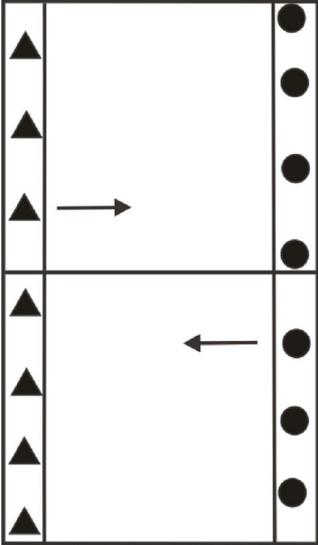
ВОЛК ВО РВУ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;">  </div> <p>Описание. Посредине зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 70—100 см — это «ров».</p>	<p>Задачи. Воспитание решительности, развитие прыгучести.</p> <p>Организация. Выбираются 2 водящих — «волки», они встают в ров. Все остальные играющие — «козы» — размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На другой стороне зала прочерчивается линия «пастбища». По сигналу руководителя козы должны перебежать из дома на пастбище, по дороге перепрыгивая через ров. Волки, не выходя из рва, стараются осалить как можно больше коз. Затем козы по сигналу снова перебегают в сторону дома, а волки их ловят. После 2-х перебежек выбираются новые волки. Играют несколько раз с переменой волков. Выигрывают козы, не пойманные ни разу, и те волки, которые за все время игры поймали больше коз.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Волки могут салить коз, только находясь во рву, когда козы перепрыгивают через него или стоят рядом. 2. Коза, перебежавшая по рву, но не перепрыгнувшая через него, считается пойманной. 3. Козы могут перебегать только по сигналу руководителя. Если коза задержалась у рва, боясь волков, руководитель считает до трех, после чего коза обязана перепрыгнуть через ров, в противном случае она считается осаленной.

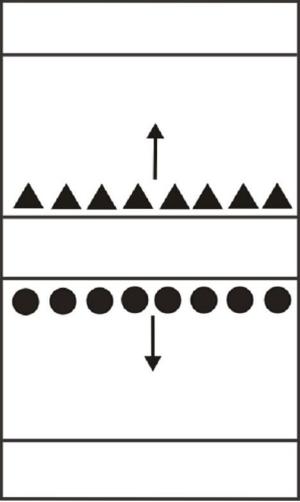
ПЕРЕМЕНА МЕСТ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
 <p>Описание. Игроки двух команд, стоя в шеренгах на противоположных сторонах площадки, располагаются в шахматном порядке.</p>	<p>Задачи. Развитие быстроты и внимания.</p> <p>Организация. Руководитель дает задание игрокам принять исходное положение. По сигналу все игроки стараются быстрее перебежать на противоположную сторону и занять исходное положение. Постепенно задание усложняется: ведущий называет несколько исходных положений, которые принимают играющие, и неожиданно для всех дает сигнал к перебежке. Игроки должны, перебежав, принять последнее названное исходное положение. Команда, игроки которой первыми встанут на противоположной стороне в исходном положении, зарабатывает очко. Игра продолжается 4 минуты.</p> <p>Побеждает команда, сумевшая быстрее набрать большее количество очков.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нельзя до сигнала начинать движение. 2. Перебежав на противоположную сторону, игроки должны как бы замереть в исходном положении. 3. Если команды одновременно заняли правильное исходное положение, каждой набавляется по 1 очку. 4. Нельзя смотреть на руководителя, подающего сигнал.

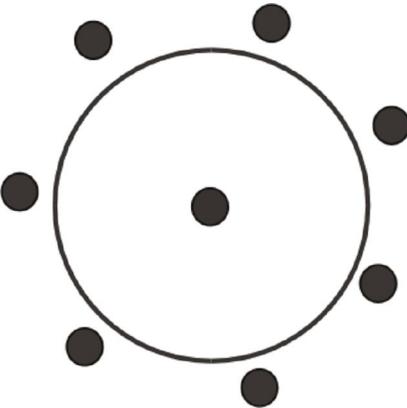
ПЕРЕМЕНА МЕСТ ЗАДАНЫМ СПОСОБОМ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
 <p>Описание. Игроки двух команд, стоя в шеренгах на противоположных сторонах площадки, располагаются в шахматном порядке.</p>	<p>Задачи. Развитие быстроты и внимания.</p> <p>Организация. По сигналу игроки, передвигаясь заданным способом (спиной, в стойке баскетболиста и др.), стараются очутиться на позициях соперника. Как только все игроки команды пересекут площадку, они становятся лицом к центру и взявшись за руки, поднимают их вверх. Побеждает команда, которая сделает это раньше. Затем необходимо разомкнуть учеников вдоль боковых линий, чтобы свести к минимуму вероятность столкновения с соперниками при повторении игры. После того как ученикам сообщается способ, которым они должны перемещаться в следующий раз, можно опять давать старт. Общий итог состязаний подводится после 10—12 повторений.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нельзя до сигнала начинать движение. 2. Передвигаться на противоположную сторону нужно заданным способом. 3. Перебежав на противоположную сторону, игроки должны как бы замереть в исходном положении. 4. Если команды одновременно заняли правильное исходное положение, каждой набавляется по 1 очку. 5. Нельзя смотреть на руководителя, подающего сигнал.

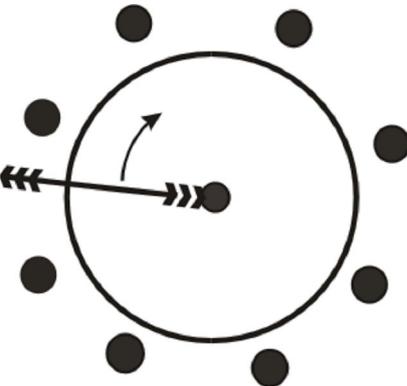
ВОРОНА И ВОРОБЕЙ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Описание. Игроки располагаются на расстоянии 1,5 м от центральной линии зала, стоя в шеренгах спиной друг к другу, образуя пары. За лицевыми линиями волейбольной площадки — «дом».</p>	<p>Задачи. Развитие быстроты и внимания.</p> <p>Организация. Одна команда называется «вороны», другая — «воробьи». Руководитель в любом порядке произносит наименование команд. Названная команда тотчас же бежит за свою линию дома. Игроки другой оборачиваются и стараются догнать как можно больше убегающих игроков, касаясь их рукой. Настигнутые игроки останавливаются. Руководитель подсчитывает количество пойманных, после чего они присоединяются к своей команде. Затем обе команды вновь занимают свои прежние места у средней линии.</p> <p><i>Вариант игры:</i> перед тем как подать сигнал к бегу, предложить обеим командам занять любое И.П. (встать на одно колено, сесть, вытянуть ноги вперед, поднять руки вверх) или проделывать определенные движения — приседания и т.д. После определенного количества перебежек игра заканчивается. Побеждает команда, в которой будет меньше количество пойманных игроков.</p>	<p>1. Стоя в шеренге, игрокам команд нельзя выходить вперед, оборачиваться и оглядываться.</p> <p>2. Игрок, выбежавший за пределы площадки, считается осаленным.</p> <p><i>Примечание.</i> За время игры обе команды должны быть в роли догоняющих и убегающих одинаковое количество раз. Полезно иногда повторно вызывать одну и ту же команду. Строить команды к средней черте лицом одна к другой.</p>

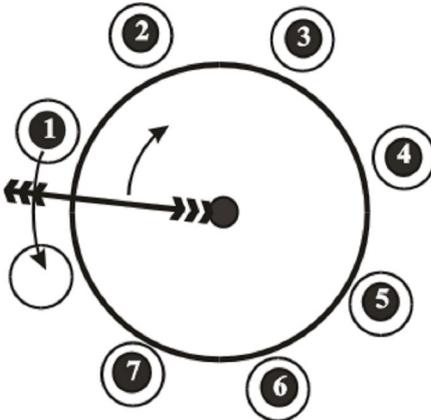
ПРЫГАЮЩИЕ ВОРОБУШКИ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
 <p>Описание. Игроки выстраиваются за линию баскетбольного круга, водящий — в центр.</p>	<p>Задачи. Развитие прыгучести, внимания.</p> <p>Организация. Используется баскетбольный круг. Выбирается водящий — «кошка», который встает в центр круга. Остальные играющие — «воробьи» — располагаются вне круга. По сигналу руководителя воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Когда кошка поймает 4-х воробьев, выбирается новая кошка из непоиманных. Игра продолжается 5 минут. Выигрывают воробьи, которых не поймали ни разу — 2 балла. Отмечается также кошка, сумевшая быстрее других поймать установленное число воробьев, — 2 балла. Остальные 1 балл.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кошка может ловить воробьев только в круге. 2. Воробьи прыгают на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным. 3. Пойманным считается воробей, которого кошка коснется рукой, когда он находится в круге, переступив его хотя бы одной ногой.

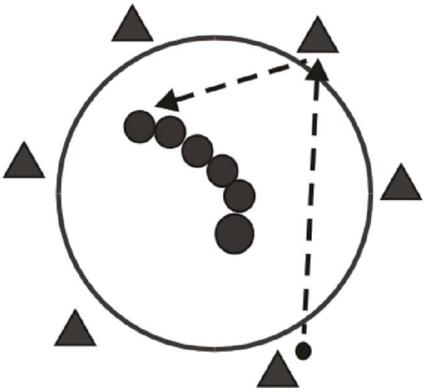
УДОЧКА-1

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Описание. Игра ведется в баскетбольных кругах. Игроки становятся лицом к центру круга. Водящий стоит в центре круга.</p>	<p>Задачи. Воспитание внимания, развитие прыгучести.</p> <p>Организация. Для игры потребуется скакалка, растянутая во всю длину. Все играющие образуют круг, а водящий со скакалкой в руках встает в центр круга. Водящий вращает скакалку под ногами подпрыгивающих игроков, постепенно поднимая ее. Участники игры внимательно наблюдают за движением скакалки и подпрыгивают в тот момент, когда скакалка проходит около их ног. Задевший скакалку ногами встает в середину круга на место водящего, а бывший водящий идет на его место. Играют установленное время (4 минуты). Выигрывает тот, кто ни разу не зацепил скакалку.</p> <p><i>Вариант.</i> В игре могут участвовать одновременно 3 команды. Водящий может быть из команды соперника. Необходимо поймать как можно больше игроков за установленное время.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пойманным считается тот, чей ноги коснется скакалка. 2. При вращении скакалки уходить со своего места не разрешается, нарушивший это правило считается пойманным. 3. Водящий имеет право поднять скакалку не выше колен. 4. Пойманный игрок встает на место водящего.

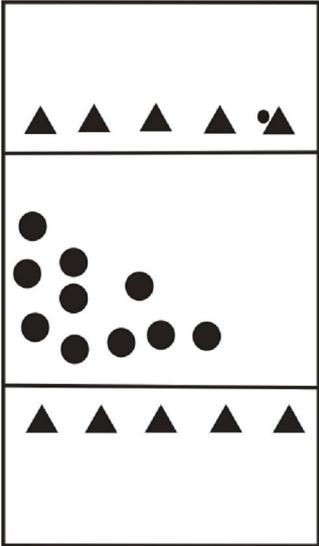
УДОЧКА-2

Подготовка к игре	Содержание	Правила
 <p>Описание. Играющие образуют круг, под ногами каждого рисуется маленький кружок и один свободный впереди первого игрока. Расстояние между участниками игры 1—2 шага.</p>	<p>Задачи. Развитие прыгучести, координации.</p> <p>Организация. Дети становятся правым (левым) боком к центру круга, а скакалка-«удочка» движется под ногами в ту сторону, в которую обращены лицом играющие (навстречу идущим). Игрокам предлагается через 3 оборота скакалки идти вперед по кругу в затылок один другому (перепрыгнув через скакалку, занять свободный кружок впереди). Водящий выходит на середину круга и крутит скакалку таким образом, чтобы она проходила под ногами стоящих по кругу, слегка касаясь земли (или немного приподнимаясь над ней). Игроки прыгают через веревку, стараясь ее не задевать. Если «удочка» кем-либо из игроков задета, игра на некоторое время приостанавливается и движение игроков по кругу начинается после 2 оборотов. Задевший выбывает из игры. Выигрывает тот, кто без ошибок сумеет вернуться на свое место.</p>	<p>Правила</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыгать через скакалку надо мягко, на носках, сгибая колени. 2. Во время прыжков каждому надо оставаться на линии большого круга, не выходя за его пределы и границы маленьких кружков. 3. Игрок, задевший «удочку», из игры выбывает.

НАСЕДКА И ЯСТРЕБЫ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Описание. Игроки-«ястребы» с мячом располагаются по кругу, «наседка с цыплятами» — внутри круга.</p>	<p>Задачи. Воспитание ловкости и совершенствование перемещений.</p> <p>Организация. Играют 2 команды по 5—8 человек. Игроки первой команды — «ястребы» — располагаются по внешней стороне круга, они владеют мячом. Другая команда — «наседка с цыплятами» — строится внутри круга в колонну по одному, игроки кладут руки на пояс стоящего впереди. Ястребы, передавая мяч друг другу, стремятся броском осалить последнего цыпленка. Цыпленок, в которого попали мячом, выбывает из игры. Игрок, попавший мячом в цыпленка, также выбывает из игры. Игра ведется до тех пор, пока у насадки не останется ни одного цыпленка. Побеждает команда, затратившая на игру меньше времени.</p>	<p>Правила</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Цыплята не должны расцеплять руки. 2. Ястребы могут выбивать только последнего цыпленка. 3. Попадание в голову не засчитывается. 4. Попадание с отскоком мяча о пол не засчитывается. 5. Ястребам не разрешается заступать за линию круга.

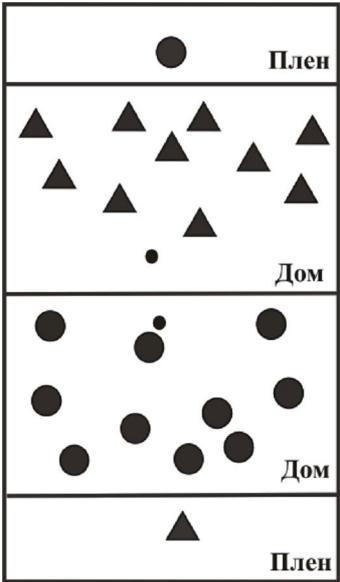
ОХОТНИКИ И УТКИ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;">  </div> <p>Описание. Площадка 6×9 м — это «пруд». «Утки» располагаются внутри пруда, «охотники» — по краям. Охотникам дается волейбольный мяч.</p>	<p>Задачи. Закрепление навыков передачи и ловли мяча. Развитие координационных способностей.</p> <p>Организация. В игре участвуют две команды по 10 человек. По сигналу руководителя охотники начинают передавать мяч в разных направлениях и стараются осалить им — «подстрелить» уток. Утки, бегая и прыгая внутри прямоугольника, увертываются от мяча. Охотники, передавая мяч друг другу, неожиданно бросают его в уток. Подстреленная утка выходит из игры и становится за кругом в стороне. Когда все утки будут подстрелены, руководитель отмечает, в течение какого времени охотники выбили из пруда всех уток. Игроки меняются ролями и игра продолжается. После двух игр, команда охотников, быстрее перестрелявшая всех уток, становится победителем.</p>	<p>Правила</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросая мяч в уток, охотник не должен переступать линию прямоугольника. Игрокам, переступившим линию, попадание не засчитывается. 2. Осаленными считаются утки, которых мяч коснулся в любую часть тела, за исключением головы. 3. Если в утку попал мяч, отскок от земли (пола) или другого игрока, то осаленной она не считается. 4. Уткам запрещается ловить мяч или намеренно его удерживать. 5. Если утка, пытаясь увернуться от мяча, выбежала за круг, она считается осаленной. 6. Подстреленные утки до смены команды в игре не участвуют. 7. <i>Адаптированный норматив:</i> команда из 10 человек должна за 5 минут выбить 8—10 уток.

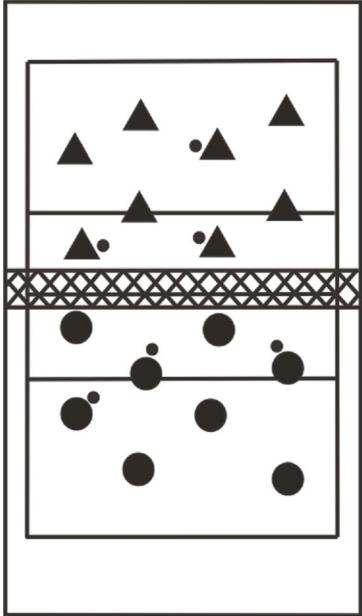
ПЕРЕСТРЕЛКА

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> </div> <p>Описание. Игровое поле состоит из 4-х полос. Играющие делятся на две равные команды, и каждая свободно размещается на своем поле от средней линии до линии плена.</p>	<p>Задачи. Закрепление техники ловли мяча, развитие ловкости, координации.</p> <p>Организация. Команды выбирают капитанов, которые после розыгрыша «идут в плен». Руководитель подбрасывает мяч над средней линией между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок стремится попасть им в соперника, не заходя за среднюю линию. Противник, уворачиваясь от мяча, в свою очередь пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленный игрок идет за линию плена в противоположную команду и находится там до тех пор, пока свои игроки не перебросят ему мяч в руки. После этого он возвращается в свою команду и играет наравне с другими. Играют 5—10 минут, после чего подсчитывают пленных в каждой команде. Побеждает команда, у которой пленных больше. Можно играть до тех пор, пока одна команда не возьмет в плен всех соперников.</p>	<p>Правила</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мяч вводится в игру спорным броском. 2. Игроки не имеют права заходить за линии. За нарушение мяч передается соперникам. 3. Салить мячом в голову не разрешается. 4. Игрок, поймавший мяч в воздухе, осаленным не считается. Если же он, ловя мяч, не удержал его, игрок считается осаленным и идет в плен к соперникам. 5. Если отскочивший от игрока мяч поймает кто-либо из партнеров прежде чем тот коснется пола, то игрок осаленным не считается. 6. Осаливание мячом, отскочившим от земли или от стены, не засчитывается. 7. Если мяч попал за линию плена, пленные выбивают игроков соперника. 8. Брать мяч, находящийся в другой полосе, не разрешается.

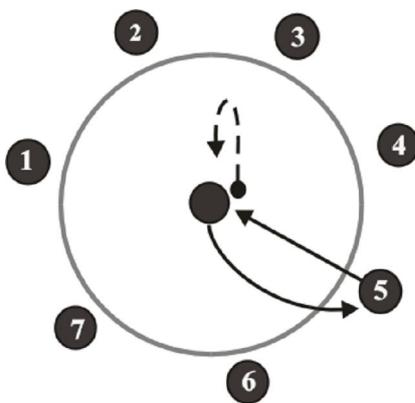
ПЕРЕСТРЕЛКА С ДВУМЯ ИЛИ ЧЕТЫРЬМЯ МЯЧАМИ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
 <p>Описание. Игроки свободно размещаются как при игре «Перестрелка».</p>	<p>Задачи. Закрепление техники ловли и передачи мяча. Развитие координации, ловкости, быстроты, внимания.</p> <p>Организация. Играющие делятся на две равные команды. В каждой команде выбираются капитаны, которые идут на территорию плена. Каждая из команд получает одновременно по одному мячу. Получив мяч, игрок стремится попасть им в соперника, не заходя за среднюю линию. Противник, стараясь увернуться от мяча, в свою очередь пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленный игрок идет за линию плена в противоположную сторону. Из плена мяч можно только перебрасывать своим игрокам, но не выбивать. Играют до тех пор, пока одна команда не возьмет в плен всех соперников.</p>	<p>Правила</p> <p>Основные правила как в предыдущей игре.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Если мяч попал за линию плена, пленные выбрасывают его в сторону своей команды, не выбивая игроков соперника. 2. Запрещается брать мяч, находящийся на чужой площадке. 3. Если мяч перебрасывают со стороны пленных, соперник может его блокировать, чтоб оставить на своей стороне.

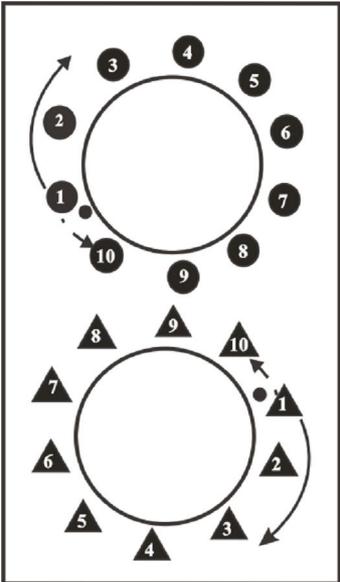
МЯЧИ ЧЕРЕЗ СЕТКУ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
 <p data-bbox="156 890 550 938">Описание. Игра проводится на волейбольной площадке.</p>	<p data-bbox="564 238 1061 296">Задачи. Развитие быстроты и ловкости, обучение дальней передаче.</p> <p data-bbox="564 300 1061 722">Организация. Две команды по 8 игроков располагаются на своих половинах площадки в произвольном порядке. Каждая команда получает по 3 волейбольных мяча. По сигналу руководителя они перекидывают мячи через сетку на поле противника, стараясь это делать как можно скорее и с таким расчетом, чтобы все мячи чаще оказывались на площадке противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей. За каждый выигрыш дается 1 очко. Игра продолжается тех пор, пока одна из команд не получит 10 очков.</p> <p data-bbox="564 725 1061 812"><i>Вариант.</i> Проигрывает команда, на площадке которой оказалось одновременно 4 мяча.</p>	<ol data-bbox="1075 238 1455 784" style="list-style-type: none"> 1. Запрещается толкать друг друга и отнимать мяч. 2. Мяч можно ловить с воздуха, брать с пола, бросать через сетку одной или двумя руками, разрешается перебрасывание мяча между своими игроками. 3. Если мячи сталкиваются в воздухе, игра приостанавливается и по сигналу начинается снова. 4. Мячи, брошенные после свистка или пролетевшие под сеткой. 5. Если мяч во время свистка находился в полете, он будет засчитан после приземления. 6. Игроки должны держаться своих мест, не сбиваясь в толпу.

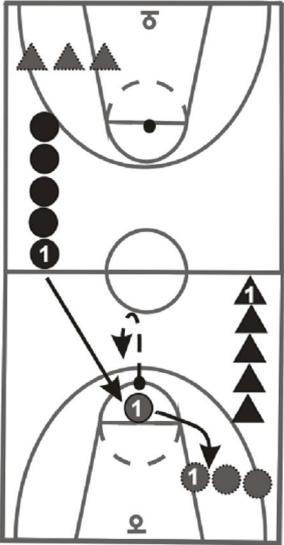
ВЫЗОВ НОМЕРОВ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
 <p>Описание. Игроки, образуя круг, стоят спиной к его центру. Для игры используются баскетбольный круг и мяч.</p>	<p>Задачи. Воспитание ловкости и внимания.</p> <p>Организация. В игре участвуют 7—9 человек в каждой команде. Игроки делятся на 2 равные команды, каждому присваивается порядковый номер. Выбирается водящий, который встает в центр круга с мячом в руках. После сигнала руководителя водящий бросает мяч вверх и называет номер того игрока, кому предназначается поймать мяч. Игрок, чей номер был произнесен, должен успеть развернуться и поймать мяч, не уронив его. После этого игрок, поймавший мяч, бросает его вверх тем же способом и называет любой номер. Водящий занимает место ушедшего и включается в игру. Выигрывает команда, меньшее количество раз уронившая мяч за установленное время.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мяч игроками подбрасывается вертикально вверх. 2. Игроки обязаны располагаться точно спиной, им не разрешается смотреть вовнутрь круга. 3. Игроки не должны переступать за линию круга. 4. Номера игроков не должны озвучиваться игроками по порядку. 5. <i>Адаптированный норматив:</i> если игра ограничивается временем, то за 1 минуту игроки должны выполнить 20 передач. В зачет идут только передачи, пойманные игроками.

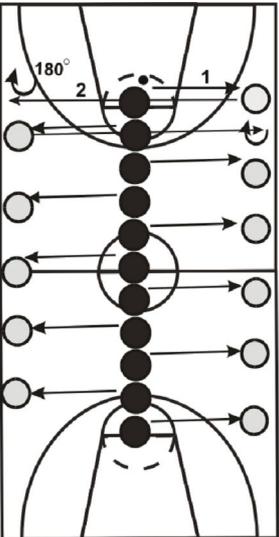
ОБГОНИ МЯЧ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Описание. Игроки выстраиваются в круг на расстоянии 1 м друг от друга.</p>	<p>Задачи. Развитие быстроты и координационных способностей.</p> <p>Организация. Играют баскетбольным мячом. Играют 2 команды по десять человек. Каждый игрок получает порядковый номер. В руках первого игрока мяч. После сигнала руководителя первый игрок передает мяч партнеру № 10, стоящему справа, а сам бежит влево; его задача: как можно быстрее оббежать круг и встать на свое место. Игрок № 10, получивший мяч, передает его следующему игроку, стоящему справа и т.д. Когда первый возвращается на свое место, он получает передачу от игрока № 2. Последний в свою очередь оббегает круг, а мяч опять идет по кругу. Игра заканчивается, когда последний игрок оббежит круг и мяч возвратится к первому. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Если игроки теряют мяч, то передача возобновляется с игрока, уронившего мяч. 2. Игрокам не разрешается переступать линию круга. 3. Мяч должен передаваться из рук в руки, поочередно каждому игроку, броски мяча запрещены. 4. <i>Адаптированный норматив:</i> если в игре участвуют 10 человек, им предлагается закончить игру за 40—45 секунд.

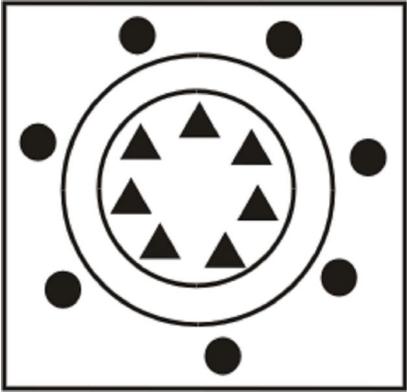
ПОЙМАЙ МЯЧ ПАРТНЕРА

Подготовка к игре	Содержание	Правила
 <p>Описание. Игроки располагаются за средней линией, стоя в колонне. В центр баскетбольного круга кладется мяч.</p>	<p>Задачи. Воспитание ловкости, быстроты, координации движений.</p> <p>Организация. Участвуют 2 команды по 6—8 человек. Каждая команда занимает половину баскетбольной площадки. На середину линий штрафного броска кладется баскетбольный мяч. Команды выстраиваются в колонны за центральной линией. По сигналу направляющий начинает движение к мячу, добежав, подбрасывает его вверх. Задача второго игрока — поймать мяч и так же подбросить его вверх. Ловит мяч третий игрок и т.д. После подбрасывания первый игрок бежит на угол площадки и все последующие игроки должны выстроиться за ним. Задача команды — контролировать мяч (не допуская ударов мяча об пол), переместиться в указанное место. Побеждает команда, которая быстрее справилась с задачей за меньшее время.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Последний игрок, поймав мяч, обязательно должен положить его на исходную позицию. 2. Только после того, как последний игрок встал в колонну, время останавливается. 3. За время выполнения команда не должна потерять мяч. 4. Мяч подбрасывается вертикально вверх. 5. <i>Адаптированный норматив:</i> если в игре участвуют 7 человек, то вся команда должна перебраться на указанное место за 25—30 секунд.

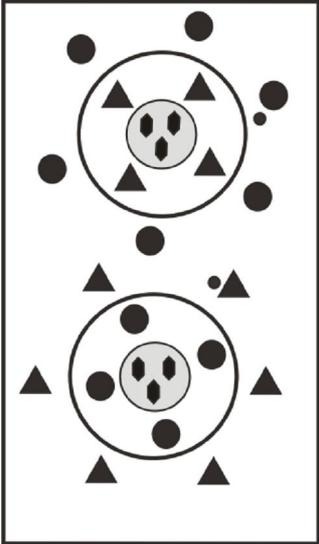
ПЕРЕДАЧА МЯЧА ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Описание. Игроки располагаются в колонне по центру площадки, рассчитываются на 1-й, 2-й (1-е — направо, 2-е — налево), становятся спиной друг к другу.</p>	<p>Задачи. Совершенствование перемещений в стойке баскетболиста. Развитие координации движений, специальной выносливости.</p> <p>Организация. У стоящего впереди находится баскетбольный мяч. По сигналу игроки одновременно приставными шагами в правую сторону расходятся до боковых линий, касаются ее правой ногой и смыкаются к центру (приставными шагами влево), проходят насквозь до противоположных боковых линий и, начиная с этого момента и все последующие разы, выполняют поворот на 180°. Опять смыкаются в центр, первый игрок передает мяч второму, снова расходятся до противоположных линий, выполняют поворот и т.д. Игра продолжается, пока мяч не окажется у последнего игрока</p> <p><i>Усложненный вариант:</i> когда мяч дошел до последнего игрока, его необходимо вернуть тем же способом первому.</p>	<p>Правила</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В колонне у каждого игрока два партера: первый — стоящий лицом, второй — спиной, кроме крайних игроков. 2. Встречаясь в центре поочередно с каждым партером, следует выполнять хлопки. 3. Приставные шаги выполнять строго в стойке баскетболиста 4. Во время выполнения соблюдать синхронность расхождения и смыкания.

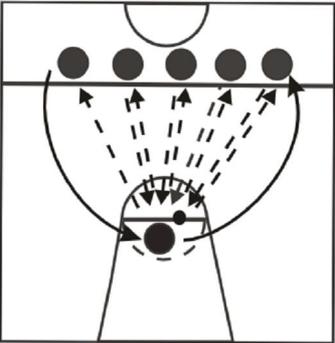
КРУГОВАЯ ОХОТА

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Описание. Играют две команды. Каждая размещается по кругу: одна — по внешнему, другая — по внутреннему.</p>	<p>Задачи. Развитие быстроты двигательной реакции, внимания.</p> <p>Организация. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами или скачками в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стремятся осалить тех, что стояли напротив, преследуя их по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется. Выигрывает команда, которая осалит соперников за более короткое время.</p>	<p>Правила</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игроки должны перемещаться только указанным способом. 2. Догонять игроков можно только после второго сигнала. 3. Осаливать необходимо только своего партнера. 4. Ловля игроков производится только на территории баскетбольной или волейбольной (по договоренности) площадки.

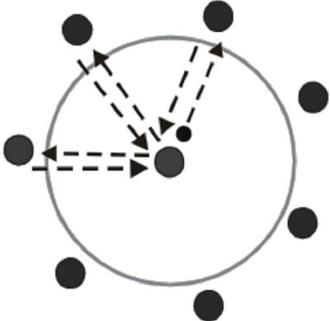
ОХРАНЯЕМЫЕ МИШЕНИ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Описание. Чертится большой круг, внутри которого обозначается второй, радиусом на 2 м меньше первого. В меньший круг ставится от 3 до 5 кеглей.</p>	<p>Задачи. Развитие внимания, ловкости.</p> <p>Организация. Играющие делятся на две равные команды. Играющие каждой команды располагаются за большим кругом с одним мячом в руках. В пространстве между двумя кругами становятся по 4 «сторожа» от каждой команды соперника. Задача каждой команды — сбить волейбольным мячом большее количество кеглей. Сторожа, бегая по пространству между кругами, отбивают мячи другой команды, направленные в кегли, а пойманные мячи они бросают своим игрокам, стоящим за кругом. Каждая сбитая кегля ставится вновь, при этом игра временно приостанавливается и объявляется счет очков: за каждую сбитую кеглю соответствующая команда получает 1 очко. Выигрывает команда, получившая за установленное время (5—7 минут) большее количество очков.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Играющим не разрешается переступать линии окружностей. 2. Сторожа не имеют права сбивать кегли. 3. Сбитая кегля ставится на прежнее место руководителем. 4. Если сторож отбил мяч рукой, но не поймал его, он имеет право продолжить борьбу за мяч. 5. Когда сторож перебрасывает мяч своим, нападающие имеют право перехватывать мяч.

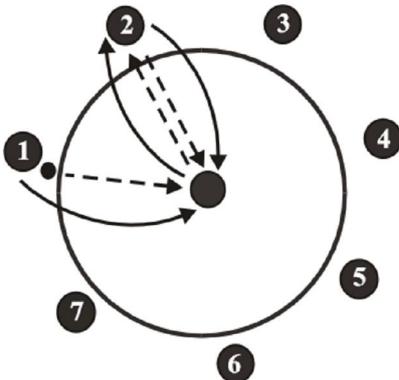
ВЕРНИ МЯЧ НА МЕСТО

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Описание. Водящий с баскетбольным мячом в руках располагается за линией штрафного броска, лицом к своим игрокам. Игроки строятся шеренгой на расстоянии 4—5 метров от капитана.</p>	<p>Задачи. Развитие ловкости, совершенствование передачи двумя от груди.</p> <p>Организация. В игре участвуют 7—9 человек. По сигналу руководителя водящий поочередно передает мяч каждому игроку своей команды. Игра начинается с игрока, который стоит крайним справа в шеренге. Этот игрок возвращает обратно мяч водящему передачей двумя руками от груди. Водящий передает мяч следующему игроку и т.д. Когда мяч получит игрок, стоящий в шеренге крайним слева, то он бежит на место прежнего водящего, заменяя его (одновременно с этим все игроки в шеренге переходят на одно место влево), прежний же водящий встает крайним справа в шеренге. Новый водящий перебрасывает мяч тем же способом и порядком. В роли водящего должны побывать последовательно все игроки. Когда первый водящий окажется вторично на своем месте, игра заканчивается. Выигрывает команда, которая первой закончила игру.</p>	<p>Правила</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Водящий становится на место игрока после того, как мяч будет брошен игроку, стоящему крайним слева в шеренге. 2. Игрок, стоящий крайним слева, перемещается на место водящего только после того, как поймает мяч. 3. При перебрасывании мяча запрещается водящему и игрокам в шеренгах переступать черту (если мяч был потерян, его возвращает водящий). 4. Если мяч не будет передан кем-нибудь из игроков, стоящих в шеренге, водящему, то мяч перебрасывается между ними повторно. 5. Первый водящий, возвратившись с мячом на свое место в круг вторично, поднимает мяч над головой (знак, что переброска закончена).

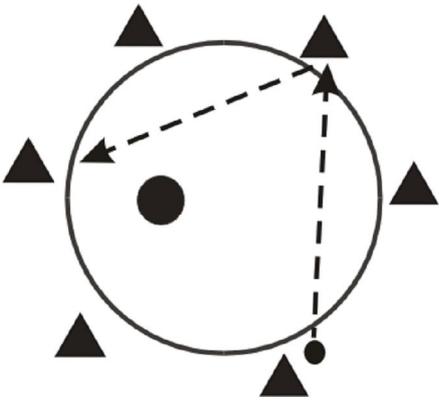
МЯЧ СРЕДНЕМУ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Описание. Для проведения игры требуется баскетбольный мяч. Игроки выстраиваются по кругу на расстоянии вытянутых рук. Первый номер становится в середину круга с мячом в руках.</p>	<p>Задачи. Развитие и совершенствование ловкости и координации движения.</p> <p>Организация. Играющие делятся на две равные команды по 7—9 человек. Игроки рассчитываются по порядку номеров. По сигналу руководителя центральный игрок, находящийся в круге, передает мяч второму номеру, получает от него обратную передачу, дальше перебрасывает мяч третьему и получает обратно, те же самые действия совершаются со всеми игроками. Когда первый игрок (располагающийся в центре) получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передает его второму игроку и меняется с ним местами. Второй игрок становится в середину круга и таким же образом продолжает игру: передает мяч третьему игроку, получает от него, передает четвертому и т.д. Игра заканчивается, когда все участники игры побывают в роли центрального игрока. Побеждает команда, первой закончившая передачи мяча.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передавать баскетбольный мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю. 2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой последовательности. 3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру. 4. Очередной центральной игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального. 5. <i>Адаптированный норматив:</i> за 1 минуту 30 секунд юноши должны выполнить 150 передач, девушки — 140; учитываются только передачи.

РОМАШКА

Подготовка к игре	Содержание	Правила
 <p>Описание. Игроки-«лепестки» располагаются по окружности баскетбольных кругов. В центр круга встает капитан, лицом к игроку № 1, который удерживает мяч.</p>	<p>Задачи. Развитие координации, ловкости, внимания. Совершенствование приемов ловли и передачи.</p> <p>Организация. По сигналу руководителя игрок № 1 выполняет передачу капитану и бежит ему за спину. Капитан, поймав мяч, передает его игроку № 2 и бежит на его место. Игрок № 2 выполняет передачу в центр и бежит по направлению передачи, за игрока № 1, который передает мяч и меняется с игроком № 3 и т.д. Передачи выполняются в направлении часовой стрелки следующему свободному игроку. Выигрывает команда, сумевшая быстрее других выполнить большее количество передач за установленное время — 2 минуты. Ведется счет только тех передач, которые выполнены из центра.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не разрешается заступать за линию баскетбольного круга. 2. Передачи выполняются способом: двумя руками от груди. 3. Перемещение за игрока разрешается выполнять после передачи. 4. Команда, уронившая мяч, начинает отсчет передач заново. 5. <i>Адаптированный норматив:</i> если в игре участвуют 7 человек им предлагается за 1 минуту 30 секунд выполнить 150 передач — юношам и 140 — девушкам. Учитываются только передачи, которые поймал игрок.

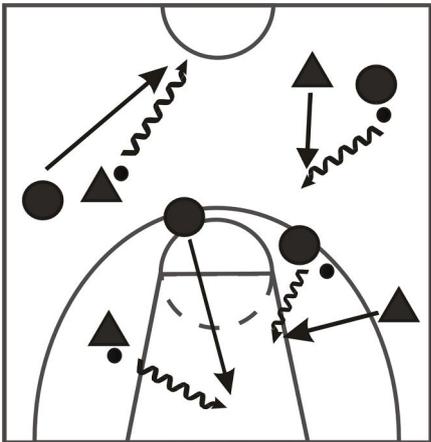
НЕ ДАВАЙ МЯЧА ВОДЯЩЕМУ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Описание. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводят черту, образуя окружность.</p>	<p>Задачи. Закрепление техники передачи, ловли и перехвата мяча.</p> <p>Организация. Выбирают 1—2 водящих, которые идут в середину круга. Стоящие по кругу получают мяч. Игроки перекидывают мяч по воздуху или перекатывают по земле (полу) так, чтобы водящие не могли его коснуться. Водящие, бегая в круге, стремятся дотронуться до мяча. Если кому-либо из них это удастся, то на его место идет игрок, при броске которого мяч был осален водящим, или тот, у кого мяч был осален в руках. Водящий становится на его место. Играют установленное время.</p> <p>Выигрывают игроки, которые ни разу не были водящими.</p>	<p>Правила</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мяч можно перебрасывать по воздуху, бросать с отскоком от земли и перекатывать по земле. 2. Если мяч вылетел из круга, то играющие должны быстрее поднять его и, вернувшись на свои места, продолжить игру. 3. Водящий имеет право осалить мяч, находящийся у кого-либо в руках, в воздухе, на земле, а также за кругом, если мяч туда вылетел.

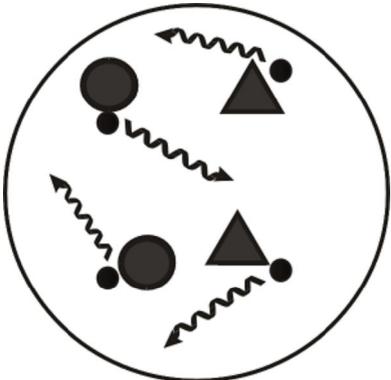
ВЫРУЧАЙ ПЛЕННЫХ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="text-align: center;"> </div> <p>Описание. Игроки двух команд делятся на три одинаковые по численности группы: «пленные», «выручающие» и «охраняющие». На площадке чертят два двойных круга. Пленные стоят внутри малого круга, выручающие — за большим кругом, охраняющие (из игроков другой команды) располагаются в пространстве между кругами (см. рисунок).</p>	<p>Задачи. Совершенствование передач, развитие ловкости и быстроты реакции.</p> <p>Организация. Одному (двум) из выручающих каждой команды дается по одному (двум) волейбольному мячу. По сигналу руководителя игра начинается. Выручающие стараются скорее освободить своих пленников, перебрасывая им мяч; охраняющие же отбивают или ловят мячи, направленные в центр круга. Если пленник поймал мяч, то он считается освобожденным и идет с мячом за внешний круг, для участия в игре совместно с выручившими его игроками. Если же мячом завладели охраняющие, то они могут перебросить его в другой круг своим выручающим и, обезоружив таким образом противника, дать возможность группе своих выручающих играть в два мяча до тех пор, пока охраняющие в другом круге не смогут перекинуть мяч обратно выручающим в первый круг. Так игра идет до момента, пока выручающие какой-нибудь из команд не освободят всех своих пленников. Команда, раньше другой освободившая своих пленников, выигрывает.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игрокам не разрешается переступать линии окружностей (помимо случаев возвращения из плена). 2. Нельзя брать мяч с чужого участка, бегать с мячом и задерживать его в руках более 3 секунд. 3. Пленник, поймавший мяч от земли, вырученным не считается.

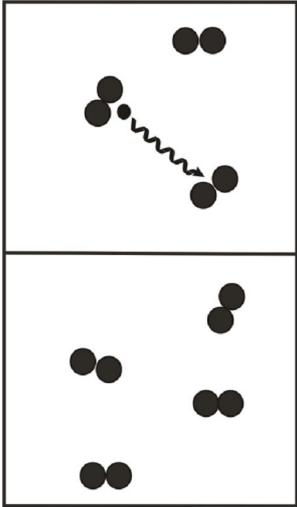
ПЕРЕХВАТИ МЯЧ У ДРИБЛЕРА

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Описание. Игроки (или представители команд) разбиваются на пары, в руках у одного мяч.</p>	<p>Задачи. Совершенствование ведения мяча, перехвата и выбивания.</p> <p>Организация. Игроки, используя различные приемы ведения мяча (разрывное ведение, финты и т.п.) перемещаются по площадке в любых направлениях. В это время их персональные соперники, оставшиеся без мяча, стараются перехватить, выбить мяч или заставить ошибиться. При потере мяча игроки меняются ролями.</p>	<p>Правила</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Запрещается выходить за линию ограниченной территории баскетбольной площадки. 2. Нельзя толкать партнера, наступать на ноги и т.п. 3. Выбивать мяч у соперника можно только по правилам баскетбола. 4. Мяч при его перехвате не должен покидать пределы площадки.

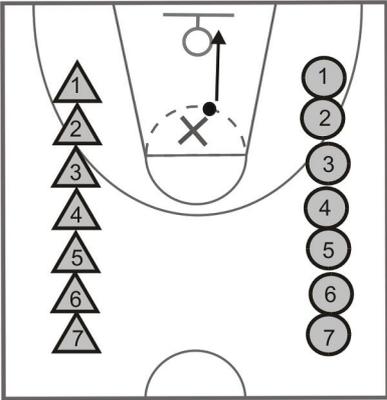
ВЫБЕЙ МЯЧ ПРИ ВЕДЕНИИ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Описание. В центральном круге площадки располагаются игроки с мячами.</p>	<p>Задачи. Совершенствование ведения мяча, развитие координации, защитных действий.</p> <p>Организация. По сигналу все перемещаются с дриблингом на ограниченной территории. Каждый пытается заставить любого из партнеров ошибиться при ведении или выбить у него мяч, сохраняя контроль над своим мячом.</p> <p><i>Варианты:</i> а) разрешается ведение мяча только левой или только правой рукой; б) если выполнение в круге тяжело, то размеры ограниченной площадки могут меняться в сторону увеличения.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Запрещается выходить за линию ограниченной территории. 2. Нельзя толкать партнера или партнеров, наступать на ноги и т.п. 3. Выбивать мяч у соперника можно только по правилам баскетбола.

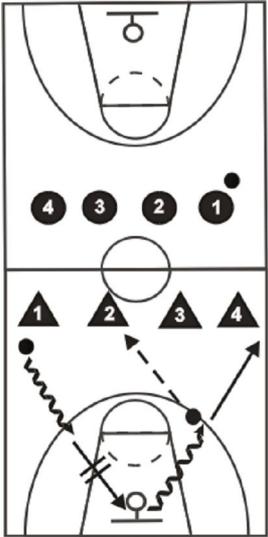
ПАРНЫЕ САЛКИ С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;">  </div> <p>Описание. Игроки, разбившись на пары и взявшись за руки, располагаются на баскетбольной площадке. Мяч находится у одной из пар.</p>	<p>Задачи. Совершенствование владения мячом.</p> <p>Организация. Одна пара — водящие. Водящие, ведя мяч, преследуют остальные пары, стремясь осалить кого-нибудь из них рукой. Осаленная пара становится водящей.</p> <p><i>Варианты:</i> 1) игра проводится на ограниченной площадке (9×3 м). В игре участвуют две пары (водящая и убегающая); 2) осаливание проводится мячом; 3) при осаливании мячом убегающая пара может поймать мяч после броска. В этом случае осаливание не засчитывается.</p>	<p>Правила</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перемещение игроков по площадке только по парам и строго взявшись за руки. 2. Осаливать игроков разрешено партнеру без мяча, свободной рукой. 3. Во время осаливания водящие должны держаться строго за руки. 4. Если игроки пойманной пары во время ловли расцепились, то они считаются пойманными.

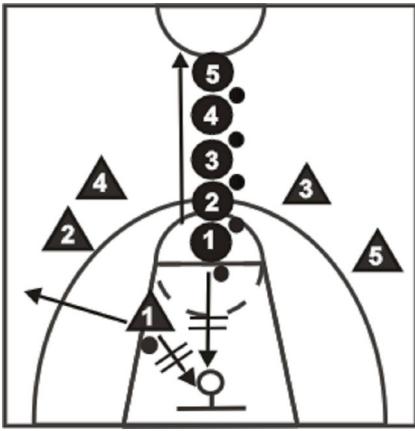
ПЕРЕГОНИ МЯЧ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Описание. Игроки выстраиваются в шеренги от боковых линий лицом к середине площадки и рассчитываются по порядку. Одна команда стоит слева, а другая справа от руководителя, который находится перед щитом.</p>	<p>Задачи. Развитие быстроты, внимания.</p> <p>Организация. Руководитель бросает мяч в щит и одновременно называет любой порядковый номер. Оба игрока (разных команд) под этим номером пытаются овладеть мячом. Игрок, которому это удалось, передает мяч стоящему первым в его команде, тот — стоящему рядом и так до конца. Соперник, не сумевший овладеть мячом, обегает снаружи игроков своей команды, стремясь добежать до противоположного конца зала раньше, чем мяч окажется у последнего игрока противоположной команды. То есть игрок старается обогнать мяч, который передают игроки противоположной команды. Если бегущий финиширует раньше, чем мяч окажется у последнего игрока соперников, его команда получает очко. Другая команда также получает одно очко, так как ее игрок завладел мячом. Если мяч «пришел» первым, команде начисляется 2 очка. Затем руководитель вызывает другие номера, и борьба повторяется.</p>	<p>Правила</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Движение игрок начинает только после того, как услышит свой номер. 2. Нельзя заведомо толкать соперника. 3. Игроки в шеренге должны передавать мяч из рук в руки.

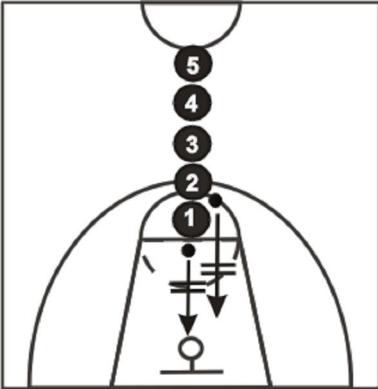
10 ПОПАДАНИЙ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Описание. Игроки двух команд стоят в две шеренги по центру площадки спиной друг к другу.</p>	<p>Задачи. Совершенствование бросков и передачи в движении.</p> <p>Организация. По сигналу первый игрок ведет мяч к щиту и совершает бросок в корзину определенным способом (бросок в движении, в прыжке, с поворотом или финтом). Подбрав мяч, игрок движется к месту, где стоит замыкающий, но примерно на середине пути выполняет передачу в движении второму игроку. Все игроки, как только первый игрок покинул свое место, смещаются на одну позицию вперед. Игра продолжается до тех пор, пока команда не совершит 10 результативных бросков.</p>	<p>Правила</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игрок начинает движение только после сигнала руководителя. 2. Бросок совершается только заранее определенным способом, при ошибке засчитываются дополнительные баллы. 3. Передача мяча очередному игроку должна выполняться в движении, с соблюдением правил баскетбола.

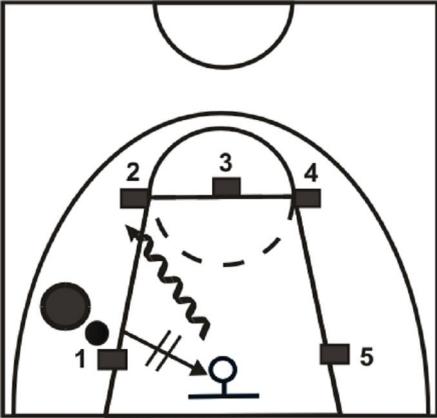
ДОБИВАЛОЧКИ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Описание. Игроки одной команда с мячами выстраиваются на линии штрафного броска, игроки другой — за трехочковой линией.</p>	<p>Задачи. Совершенствование точности бросков</p> <p>Организация. Начинают игру первые игроки каждой команды. С линии штрафных бросков одной команды выполняют по 5 бросков в кольцо. Игроки другой команды располагаются под кольцом. Их задача — добить мяч после отскока от щита или кольца в прыжке. За каждое точное попадание в кольцо команда получает 1 очко. После 10 бросков команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая первой наберет 21 очко.</p>	<p>Правила</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игрок начинает движение только после сигнала руководителя. 2. После броска игрок перемещается на свободное место за линией 3-х очков. 3. Игрок, добивающий мяч, сделав один бросок, подбирает мяч и перемещается в конец колонны на выполнение штрафного броска. 4. Соперники работают в паре.

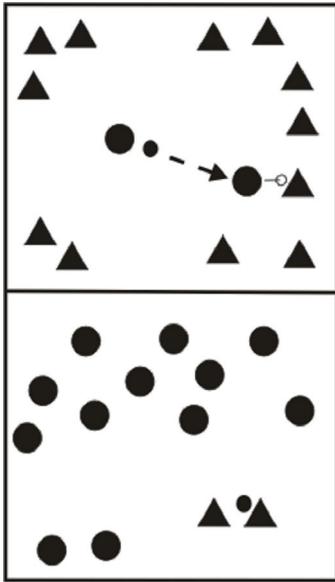
ВЫБИВАНИЕ ШТРАФНЫМ БРОСКОМ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Описание. Игроки выстраиваются на линии штрафного броска в колонну, у первого и второго игроков по мячу.</p>	<p>Задачи. Совершенствование штрафного броска и добивания мяча.</p> <p>Организация. По сигналу руководителя первый игрок выполняет штрафной бросок, если попал, подбирает мяч и передает его третьему игроку, а сам перемещается в конец колонны. В случае промаха первый игрок должен подобрать мяч и продолжать выполнять броски (с любой позиции) до тех пор, пока не выполнит результативный. Как только первый игрок выполнил штрафной бросок, второй игрок должен стремиться выбить его своим точным попаданием с линии штрафного или с добивания. Если второй игрок раньше первого выполнит результативный бросок, то первый выбывает из игры. Но второго игрока может выбить третий игрок, который получает мяч от первого и т.д.</p>	<p>Правила</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Штрафной бросок начинается по сигналу. 2. Игроки не должны мешать друг другу при выполнении броска. 3. После результативного броска необходимо стремиться к быстрой передаче мяча игроку, ждущему на штрафной линии. 4. Добивать мяч следует по правилам баскетбола, если мяч укатился далеко, его подбирают и с ведением направляются к кольцу.

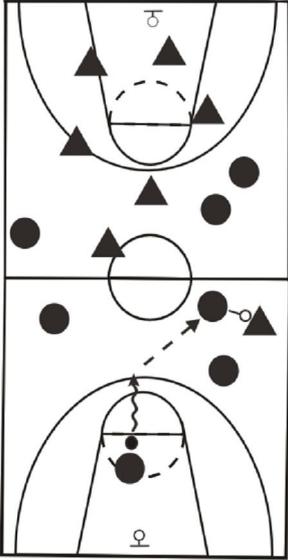
СУМЕЙ ПОПАСТЬ БОЛЬШЕ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Описание. На площадке обозначены пять точек. Игрок с мячом стоит у точки № 1.</p>	<p>Задачи. Совершенствование быстроты и точности бросков со средней дистанции.</p> <p>Организация. По сигналу руководителя игрок поочередно выполняет броски с пяти точек трапеции, стремясь как можно больше выполнить точных попаданий за 2 минуты. После броска игрок подбирает мяч и с ведением перемещается на следующую по очередности точку. После точки № 5 игрок возвращается к позиции точки № 1. Игрок за отведенное время стремится выполнить как можно больше точных попаданий.</p>	<p>Правила</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игрок начинает выполнять броски по сигналу и сразу включается секундомер ровно на 2 минуты. 2. Подобрал мяч, игрок может с ведением переместиться к следующей точке. 3. Броски выполняются с соблюдением последовательности расположения точек.

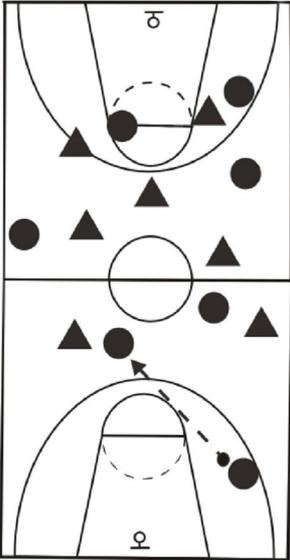
САЛКИ МЯЧОМ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
 <p>Описание. Каждая команда занимает одну половину площадки.</p>	<p>Задачи. Развитие ловкости, координации.</p> <p>Организация. Играют две команды по 15 человек. В каждой команде выбирают трех водящих. Они идут на поле противоположной команды, держа в руках мяч. Водящие, перебрасывая мяч между собой, стараются осалить как можно больше игроков соперника. Игра продолжается 5—7 минут. Побеждают водящие, сумевшие осалить большее количество игроков, и игроки, неосаленные водящими.</p> <p><i>Вариант.</i> Осаленные водящими игроки присоединяются к ним, но первоначально выбирают по два водящих в команде.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Водящие могут только передавать мяч, но вести и бегать с мячом запрещается. 2. Касаться мячом разрешается только с помощью вытянутых рук и одного шага вперед (бросать мяч в игрока не разрешается). 3. Игроки, выбежавшие за ограниченную линию площадки, считаются осаленными.

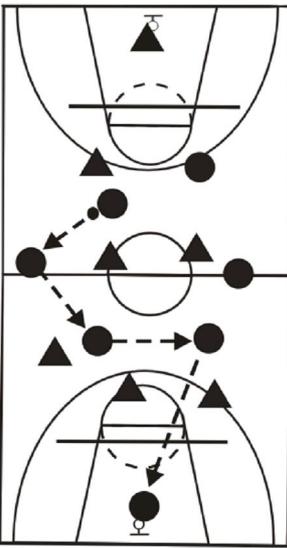
БАСКЕТБОЛЬНЫЕ САЛОЧКИ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Описание. Игроки команды произвольно располагаются на площадке.</p>	<p>Задачи. Развитие быстроты и скоростных способностей. Совершенствование ведения, ловли и передачи мяча.</p> <p>Организация. Одна команда, владея мячом, водит его и передавая друг другу, старается осалить мячом игроков другой команды. При осаливании игрок не должен выпускать мяч из рук. «Пробежки» и осаливание броском мяча не допускаются. Осаленные садятся на скамейку. Затем команды меняются ролями. Играть установленное время, выигрывает команда, осалившая большее число соперников; если играют до осаливания всех игроков убегающей команды, то выигрывает команда, справившаяся с задачей за меньшее время.</p>	<p>Правила</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игроки при перемещении могут использовать любые технические приемы в рамках правил по баскетболу. 2. Передачей осаливать нельзя, необходимо осалить игрока соперника, удерживая мяч в руках. 3. Выходить за пределы баскетбольного поля нельзя. 4. Если игрок соперника выбежал за границы игрового поля, он считается пойманным. 5. Играть до тех пор, пока не переловят всех игроков команды.

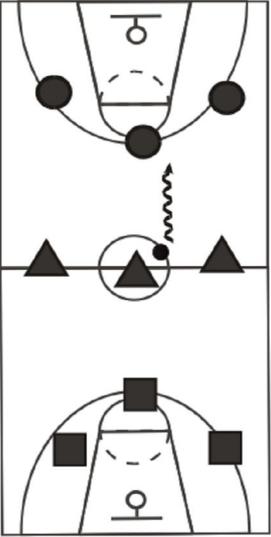
БОРЬБА ЗА МЯЧ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Описание. Игра проходит на баскетбольной площадке, количество играющих — до 20 человек.</p>	<p>Задачи. Обучение умениям и навыкам игры в баскетбол.</p> <p>Организация. В игре участвуют две равные команды. Максимальное количество играющих в каждой команде — до 10 человек. Выбираются капитаны команд, они разыгрывают мяч в центральном круге. Все остальные игроки размещаются произвольно. Игра начинается спорным броском. Завладев мячом, игроки стремятся передать его кому-нибудь из партнеров по команде. Игроки другой команды совершают попытки к перехвату мяча у соперника, чтобы начать перебрасывать мяч между своими игроками. Задача играющих — сделать 10 передач подряд между собой. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, игра останавливается и команда соперника осуществляет вбрасывание мяча из-за боковой линии. Если мяч перехвачен соперниками, счет начинается снова.</p> <p>Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, набравшая больше очков.</p>	<p>Правила</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игрокам не разрешается выполнять игровые действия с мячом, они должны только передавать мяч. Свободное перемещение осуществляется по площадке без мяча. 2. Мяч можно вырывать, выбивать и перехватывать. 3. Если мяч вылетит за пределы площадки, то команда соперников вбрасывает его с того места, где он перелетел границу. 4. Если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь у другой команды. 5. Если во время передач соперник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), судья останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой пострадал от соперника. 6. При совершении любой ошибки судья останавливает игру свистком и назначает дальнейшие действия.

МЯЧ ЛОВЦУ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
 <p>Описание. В противоположных сторонах площадки на расстоянии 3-х метров от кольца ставится скамейка.</p>	<p>Задачи. Овладение навыками игры в баскетбол.</p> <p>Организация. Играющие делятся на две команды по 7 человек. «Ловец» располагается под щитом, за скамейкой. Игроки из разных команд размещаются произвольно по всей площадке. Игра начинается спорным броском мяча, между соперниками, в центральном круге. Каждая из команд старается завладеть мячом. Получив мяч, игроки стремятся путем передач и ведения подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить его так, чтобы он поймал его на лету. Перед тем как бросить мяч ловцу, игроки должны выполнить 3 передачи между собой. Соперники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Игроки каждой команды условно делятся на защитников и нападающих. Все они передвигаются по всему полю, но защитники стремятся быть ближе к своему ловцу, а нападающие — ближе к ловцу соперника. Когда ловец из одной команды поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Игра длится 10 минут, по окончании подсчитываются очки.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Играющие не имеют права заходить в зону ловца. 2. Игроки должны выполнить 3 передачи, прежде чем передать мяч ловцу. 3. Во время ведения недопустимо касание мяча одновременно двумя руками. 4. Взяв мяч в руки, игрок может выполнить с ним только 2 шага. 5. В защите игрокам не разрешается держать, толкать, намеренно препятствовать передвижению соперника — персональный фол. 6. При нарушениях мяч вводится игроками противоположной команды на месте, где нарушение было зафиксировано.

НАПАДЕНИЕ ТРОЙКАМИ

Подготовка к игре	Содержание	Правила
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Описание. Игроки трех команд располагаются, как показано на рисунке.</p>	<p>Задачи. Совершенствование технико-тактических действий в тройках.</p> <p>Организация. Ввод мяча в игру осуществляет команда, расположенная по центру. Игроки второй команды, в направлении которой передвигается первая тройка, активно защищают свое кольцо. Игроки атакующей тройки могут выполнять любые броски с любой дистанции. В случае результативного броска первой тройки они разворачиваются и осуществляют нападение на противоположное кольцо, т.е. на третью тройку. В случае, если подбор или перехват мяча осуществлен игроком защищающейся тройки, то данная команда получает возможность атаки с ходу кольца противоположной тройки, а атакующая тройка остается защищать кольцо.</p> <p>Время игры ограничено в пределах 5—7 минут.</p>	<p>Правила</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра проводится по официальным правилам баскетбола. 2. Если после первого броска мяч остался в расположении нападающей тройки, то она продолжает атаковать кольцо. 3. После результативного броска команда продолжает игру, но к противоположному кольцу. 4. В случае потери контроля над мячом остается защищать кольцо, а защитники получают право на атаку.

4.5. Комплексы эстафет

Комплекс эстафет с мячами № 1

Цель: формирование техники спортивных игр, совершенствование ловкости и координационных способностей.

1. «Бег пингвинов».

Организация. Первые номера команд захватывают коленями баскетбольный мяч (усложненный вариант — набивной мяч). Расстояние до стоек уменьшается до 10—12 м.

Содержание. По сигналу первые номера бегом или прыжком на двух, удерживая мяч коленями, передвигаются до стоек, огибают их и возвращаются тем же способом, передают мяч вторым номерам и т.д.

Правила. 1. Мяч нельзя поддерживать руками. 2. Если мяч упадет, его надо подобрать, зажать снова между коленями и продолжить с того места, где движение было прервано. 3. Разрешается помогать партнеру зажать мяч между коленями. 4. Передача мяча осуществляется за стартовой линией.

2. «Передача мячей сверху в колоннах».

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Расстояние между игроками 1 м. У стоящих впереди в колоннах по мячу (волейбольный или баскетбольный).

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же образом передают мяч стоящим сзади и так до конца колонны. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым в колонне и передает мяч назад над головой. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое прежнее место в колонне. Вернувшись, он поднимает мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой с меньшим количеством очков.

Правила. 1. Передавать мяч можно только своему соседу, не разрешается перебрасывать мяч. За нарушение команде записывается штрафное очко. 2. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его, вернуться на место и продолжить передачу. 3. Каждый раз, когда очередной последний игрок перебежит на первое место, вся колонна передвигается на полшага назад.

3. «Передача мячей под ногами».

Организация. Команда выстраивается в колонну по одному. Расстояние между игроками 1 метр, ноги шире плеч. У стоящих впереди по мячу (волейбольный или баскетбольный).

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч под ногами стоящим сзади. Те таким же образом передают мяч стоящим сзади и так до конца колонны. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым в колонне и передает мяч назад тем же способом. Эстафета продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое прежнее место в колонне. Вернувшись, он поднимает мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой с меньшим количеством очков.

Правила. 1. Передавать мяч можно только своему соседу. Не разрешается перебрасывать мяч через игроков и катить под ногами. За нарушение команде записывается штрафное очко. 2. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и вернуться на место. 3. Каждый раз, как только очередной игрок перебежит на первое место, вся колонна передвигается на полшага назад.

4. «Передал — садись».

Организация. Играющие выстраиваются в колонну по одному. Команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 4-х метров. У капитанов в руках по баскетбольному мячу.

Содержание. По сигналу капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим установленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает положение — упор присев. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Побеждает команда, закончившая передачу мяча первой и не нарушившая правил.

Правила. 1. Никто не должен пропускать своей очереди. 2. Игрок, не поймавший мяч, обязан сбегать за ним, вернуться на свое место и продолжить передачи.

5. «Ведение и передача».

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, расстояние до стоек 15 метров. У стоящих впереди в колоннах по баскетбольному мячу.

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки с ведением мяча добегают до стоек, поворачиваются и выполняют длинную передачу одной рукой второму игроку. Сами остаются на противоположной стороне. Вторым игроком (и последующие) ловит мяч и выполняет то же задание. Побеждает команда, игроки которой быстрее других переберутся на противоположную сторону.

Правила. 1. Ведение осуществляется по правилам баскетбола. 2. Передача выполняется точно игрокам своей команды.

6. «Ведение двух мячей».

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, расстояние до стоек 15 метров. У стоящих впереди в колоннах по два баскетбольных мяча.

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки с ведением одновременно двух мячей добегают или доходят до стоек и возвращаются обратно. Передают мячи вторым игрокам, которые выполняют заданием тем же способом. Побеждает команда, быстрее других выполнившая задание.

Правила: 1. Осуществляется ведение одновременно двух мячей. 2. Если мяч или мячи были потеряны, игрок обязан собрать их и продолжить ведение с места потери. 3. Передача мячей производится из рук в руки.

7. «Ведение и бросок».

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, у стоящих впереди по баскетбольному мячу.

Содержание. По сигналу первые игроки с ведением мяча добегают до щита, выполняют бросок в кольцо и возвращаются обратно. Передают мячи вторым игрокам, которые выполняют заданием тем же способом. Побеждает команда, быстрее других выполнившая задание.

Правила. 1. Игрок, прежде чем вернуться к своей колонне, должен попасть в кольцо. Количество попыток не ограничено. 2. Ведение осуществляется по правилам баскетбола.

Комплекс эстафет № 2

Цель: развитие и совершенствование физических качеств юных баскетболистов.

1. «Перевозка команды».

Организация. Команды в количестве 10 человек выстраиваются колонной за стартовой чертой. Напротив каждой колонны на расстоянии 18 метров ставится фишка (стойка).

Содержание. По сигналу эстафету начинает первый, он бежит, обегает стойку и возвращается. Берет за руку второго, не расцепляясь, они бегут до стойки. Первый игрок остается за стойкой, а второй бежит за третьим. Так продолжается до тех пор, пока вся команда не окажется на противоположной стороне.

Правила. 1. Если игроки разомкнули руки, дается штрафное очко. 2. Игрокам не разрешается заранее выбегать за линию старта.

2. «Бег через скакалку».

Организация. Команды строятся в колонну, в руках у стоящих впереди скакалка. Первый игрок располагается на 1 метр впереди от команды.

Содержание. По сигналу игроки начинают бег, на каждый шаг перепрыгивая через скакалку. Добегают до стойки, обегают ее и возвращаются обратно, передают скакалку второму.

Правила. 1. На протяжении всей дистанции игрок должен перепрыгивать через скакалку.

3. «Прыжки с мячом».

Организация. Первые номера команд удерживают между коленями баскетбольный или волейбольный мяч. Расстояние до стоек уменьшается до 9 метров.

Содержание. По сигналу первые номера прыжками достигают стоек, огибают их, возвращаются передают мяч вторым номерам и т.д.

Правила. 1. Мяч нельзя поддерживать руками. 2. Если мяч упадет, его надо подобрать, зажать снова между коленями и продолжить с того места, где движение было прервано.

4. «Эстафета с прыжками в длину с места».

Организация. Команды выстраиваются колонной за стартовой чертой.

Проведение. По команде первые игроки выполняют прыжок с места. Руководитель по пяткам у каждого игрока команды проводит мелом ограниченную линию. К этой линии подходят вторые номера, выполняют прыжок. Так вся команда продвигается вперед. Побеждает команда, дальше всех закончившая эстафету.

Правила. 1. Нельзя во время прыжка переступить линию.

5. «Каракатица».

Организация. Первые игроки принимают положение упор сзади.

Содержание. По сигналу они передвигаются до стойки в исходном положении, огибают ее, возвращаются, передают эстафету вторым.

Правила: 1. Не разрешается переступить стартовую линию, прежде чем предыдущий игрок закончит эстафету. 2. Вся дистанция должна быть пройдена в ИП. Нарушивший правило игрок приносит команде штрафное очко.

6. «Одень обруч на партнера».

Организация. Команда строится в шеренгу, дистанция между партнерами 1 метр. Первый стоит в середине пяти обручей.

Содержание. По сигналу первый, снимая один обруч через голову, одевает его сверху на второго, второй опускает обруч вниз, одевает его на третьего, а сам готовится надеть следующий обруч. Так постепенно все обручи должны оказаться на последнем игроке.

Правила. 1. Одевать обруч можно только после того, как игрок передал предыдущий следующему игроку (за исключением последнего).

7. «Сороконожка».

Организация. Команды выстраиваются колонной. Каждый играющий в колонне обхватывает руками стоящего впереди.

Содержание. По сигналу игроки в колоннах бегут вперед до своей стойки, огибают ее и возвращаются назад, пробегая стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись, и первой пересекли черту всей колонной.

Правила: 1. Выбегать можно только по сигналу. 2. Во время бега нельзя разъединять руки. Если игрок расцепился, он должен догнать и снова схватиться за пояс впереди бегущего. 3. Все игроки колонны должны обогнать свою стойку. Команде, игрок которой нарушил правило, начисляется штрафное очко.

Комплекс эстафет с мячами № 3

Цель: формирование техники спортивных игр, совершенствование ловкости и координационных способностей у юных баскетболистов.

1. «Переноска мячей».

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Расстояние между игроками 1 м, первый игрок команды получает по два баскетбольных мяча. На расстоянии 9 м от колонн лежит гимнастический обруч.

Содержание. По сигналу руководителя первые игроки должны как можно быстрее добежать до обруча, положить в него мячи и с ускорением вернуться к команде, передать эстафету второму. Второй бежит к обручу, берет мячи и, возвращаясь, передает их третьему игроку. Так последовательно каждый следующий игрок оставляет или забирает мячи из обруча. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Правила. 1. Начало эстафеты должно осуществляться по сигналу. 2. Если игрок с мячами потерял их на дистанции, то должен подобрать, вернуться на место потери и продолжить эстафету. 3. Если мячи выкатились из обруча, их необходимо вернуть обратно. 4. Передача мячей и эстафеты должна происходить за стартовой линией.

2. «Поочередная передача мячей в колоннах».

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Расстояние между игроками 1 метр, ноги шире плеч. У стоящих впереди в колоннах по мячу (волейбольный или баскетбольный).

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Вторые игроки передают мяч стоящим сзади под ногами, третьи — сверху, четвертые — под ногами и так поочередно до конца колонны. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым в колонне и начинает передачу мяча сверху над головой, все остальные продолжают чередование. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое прежнее место. Побеждает команда, закончившая игру первой с меньшим количеством очков.

Правила. 1. Передавать мяч можно только соседу, все время соблюдая чередование. Не разрешается перебрасывать мяч через одного или нескольких игроков. За нарушение команде записывается штрафное очко. 2. Игрок, уронивший мяч, должен сам поднять его, вернуться на место и передать мяч стоящему сзади. 3. Каждый раз, когда очередной игрок перебегает на первое место, вся колонна передвигается на полшага назад.

3. «Передача мячей в колоннах с ведением».

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Расстояние между игроками 1 метр, ноги шире плеч. У стоящих впереди в колоннах по баскетбольному мячу.

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки бегут с ведением мяча до стойки и обратно. Прибежав, передают мяч второму, а сами проползают под ногами всех игроков и встают в конец колонны. Второй игрок передает мяч над головой стоящим сзади. Как только мяч оказался вновь в руках у первого игрока (стоящего последним), он катит мяч под ногами всей колонны, так чтобы его смог поймать второй игрок. Второй игрок, поймав мяч, бежит с ведением до стоек и обратно и, передав мяч третьему игроку, выполняет задание первого и т.д. Третий игрок передает мяч над головой последующим в колонне и ожидает мяч под ногами от второго игрока. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое прежнее место в колонне. Побеждает команда, закончившая игру первой с меньшим количеством очков.

Правила. 1. Передача мяча осуществляется только сверху над головой. Не разрешается перебрасывать мяч через игроков. За нарушение команде записывается штрафное очко. 2. Игрок, уронивший мяч, должен сам поднять его, вернуться на место и передать мяч стоящему сзади. 3. Игрок, проползающий под ногами не должен пропустить ни одного игрока. 4. Катить мяч под ногами может только игрок, вновь прибывший на место последнего.

4. «Передал, перебежал».

Организация. Играющие выстраиваются в колонну по одному, параллельно одна другой. Команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 4 метров. У капитанов в руках по баскетбольному мячу.

Содержание. По сигналу капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим установленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же перемещается за спину капитана. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, перебегает за спину капитану. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, он поднимает его вверх. Побеждает команда, закончившая передачу мяча первой.

Правила. 1. Никто не должен пропускать своей очереди. 2. Игрок, не поймавший мяч, обязан сбегать за ним, вернуться на свое место и продолжить передачи. 3. Передачу мяча необходимо выполнять установленным способом.

5. «Встречная эстафета с обменом мячей».

Организация. Игроки одной команды делятся пополам и встают на противоположные стороны напротив друг друга. У направляющих в колоннах мячи, у одних — набивной, у других — баскетбольный.

Содержание. По сигналу направляющие игроки бегут вперед, встречаются, обмениваются мячами и возвращаются обратно в свои мини-колонны. Передают мяч следующим. Таким образом все игроки должны поменяться мячами. Побеждает команда, быстрее других завершившая эстафету.

Правила. 1. Обменяться мячами можно в любой точке. 2. Если мяч был потерян, его необходимо подобрать и продолжить движение с места потери.

6. «Удержи волан».

Организация. Игроки выстраиваются в колонну. У направляющих в правой руке баскетбольный мяч, а в левой — ракетка с удерживающим воланом. Расстояние до стоек 10 метров.

Содержание. По сигналу первые игроки, удерживая волан на ракетке, с ведением мяча перемещаются до стоек и обратно. Передают мяч и ракетку с воланом второму игроку. Таким же образом эстафету проходят все игроки. Побеждает команда, быстрее других завершившая эстафету.

Правила. 1. Важно, сохраняя волан на ракетке, выполнять ведение мяча. 2. Если мяч или волан были потеряны, их необходимо подобрать и продолжить движение с места потери.

7. «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину».

Организация. Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения требуются два баскетбольных мяча. Игроки двух равных команд выстраиваются напротив у боковых линий. Стартовой чертой служит лицевая линия (рис. 1).

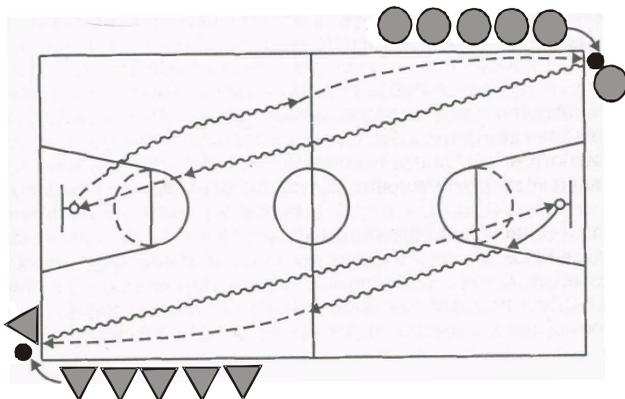


Рис. 1

Содержание. По команде руководителя первые игроки бегут вперед, с ведением мяча добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, забрасывают мяч в корзину, возвращаются обратно, ведя мяч до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту и, поймав мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленного задания. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и допустившая меньше ошибок.

Правила. 1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим — до ловли мяча от предыдущего. 2. Бежать с мячом нельзя, его следует вести по правилам баскетбола. 3. Игрок не имеет права бежать обратно до тех пор, пока не выполнит попадание в кольцо, даже если ему придется сделать несколько бросков. 4. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места. 5. За каждое нарушение правил команда получает штрафное очко.

Комплекс эстафет № 4

Цель: развитие и совершенствование физических качеств баскетболистов.

1. «Бег в обруче».

Организация. У каждого направляющего в колонне — по гимнастическому обручу, который он надевает на себя и придерживает руками.

Содержание. По сигналу руководителя направляющие с обручами (находясь в них) бегут вперед, огибают свою стойку и возвращаются к своим командам. За стартовой линией направляющий одевает обруч на очередного игрока и, находясь в обруче, они бегут вдвоем. Добежав до стойки, первый игрок остается, а второй возвращается. Он присоединяет к себе третьего игрока и они бегут в обруче к конечной стойке. У стойки остается второй, а третий возвращается за четвертым и т.д. Выигрывает команда, все участники которой быстрее переберутся на другую сторону.

Правила. 1. Бежать можно только находясь в обруче. Если кто-либо из участников уронил обруч, надо остановиться и с места падения обруча продолжать задание. 2. Присоединять нового игрока, одевая на него обруч, можно только за стартовой линией. 3. Бежать вперед надо обязательно до стойки или другого предмета, обогнуть его и только после этого возвращаться назад.

2. «Встречная эстафета».

Организация. Игроки каждой команды делятся пополам. Каждая половина колонны располагается за лицевыми линиями волейбольной площадки лицом друг к другу. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дается по набивному мячу (1—3 кг).

Содержание. По сигналу игроки бегут к своим стоящим впереди игрокам на противоположную сторону площадки. Отдают им мячи и встают сзади этой половины команды. Игроки, получившие мячи, бегут вперед каждый к своей половине и после передачи мяча очередному игроку остаются там. Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Правила. 1. Начинать игру можно только по команде. 2. Выходить за линию до начала бега нельзя до тех пор, пока не будет передан мяч. 3. Если во время перебежки игрок уронил мяч, он должен сам поднять его и продолжить бег.

3. «Скакалка под ногами».

Организация. Расстояние между колоннами 2 метра, а между игроками в колоннах — один шаг. Первые игроки в колоннах получают по скакалке.

Содержание. По сигналу первый игрок бежит, выполняя прыжки через скакалку, до стойки, обегает ее и возвращается обратно. Прибежав, отдает один конец скакалки второму участнику. Они вместе проносят скакалку под ногами всей колонны. Стоящие в колонне прыгают через нее. Первый игрок остается сзади колонны, а второй бежит вперед, выполняя то же задание. Он подает свободный конец скакалки третьему и т.д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами игроков своей команды. Игру заканчивает первый игрок, получив скакалку от последнего. Победу одерживает команда, закончившая игру первой.

Правила. 1. Игрокам запрещается задевать скакалку ногами. 2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку. 3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

4. «Прыжок за прыжком».

Организация. Игроки строятся парами лицом друг к другу, натягивают скакалку, сложенную пополам, на высоте выпрямленных рук (или колен). Расстояние между парами 1 метр.

Содержание. По сигналу первые пары кладут скакалку на пол, бегут до стойки, обегают ее, пробегают вдоль своей колонны, один справа, другой слева. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки, возвращаются на свое место, растягивают скакалку. Только после этого эстафету продолжает вторая пара. Игроки кладут свою скакалку, перепрыгивая скакалку первой пары, пробегают всю дистанцию и аналогичным способом возвращается на свое место и т.д.

Правила. 1. Пара может начинать перебежку только тогда, когда предыдущая пара возьмет с пола скакалку. 2. Перепрыгивать через скакалку участники могут одновременно или один за другим, по своему усмотрению. 3. Скакалки опускать на пол нельзя.

Они должны быть на оговоренной высоте. За нарушение начисляются штрафные очки.

5. «Каракатица с мячом».

Организация. Первые игроки принимают положение упор сзади, мяч сверху.

Содержание. По сигналу они передвигаются до стойки в исходном положении, стараясь не уронить мяч, огибают ее, возвращаются, передают эстафету вторым.

Правила. 1. Не разрешается переступать стартовую линию, прежде чем предыдущий игрок закончит эстафету. 2. Вся дистанция должна быть пройдена в ИП, нарушивший правило игрок получает штрафное очко. 3. Если мяч выпал, его необходимо поднять и с места нарушения продолжить эстафету.

6. «Бег со связанными ногами».

Организация. Игроки команд выстраиваются парами, связывают ближайшие ноги скакалкой или шнурками. Пары располагаются у стартовой линии в затылок друг другу.

Содержание. Первая пара бежит до стойки, огибает ее, возвращается обратно, передает эстафету следующей паре.

Правила. 1. Не разрешается переступать стартовую линию, прежде чем предыдущая пара закончит эстафету.

7. «Паровоз с вагонами».

Организация. Игроки команд выстраиваются колоннами у стартовой линии.

Содержание. По сигналу бег начинают только первые игроки команд. Игрок, вернувшись к своей команде, соединяется со вторым по очереди игроком, тот обхватывает первого за талию и бежит вместе с ним. Прибежав к своей колонне, они присоединяют третьего и так бегают, пока последний игрок не присоединится к ним.

Правила. 1. Выбегать можно только по сигналу. 2. Во время бега нельзя разъединять руки. Если игрок расцепился, он должен догнать и снова схватиться за пояс бегущего впереди. 3. Все игроки колонны должны обогнать свою стойку. Команде, игрок которой нарушил правило, начисляется штрафное очко.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол: Учебник для вузов / Под общ. ред. Ю.М.Портнова. М., 1997.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. 4-е изд. перераб. и доп. / Л.В.Былеева. М., 1974.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов / М.Н.Жуков. М., 2000.
4. 500 игр и эстафет / В.В.Кузин, Е.А.Пошевский. М., 2000.
5. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение / Ф.Линдеберг. М., 1971.
6. Переверзин И.И. Школьный спорт в России: мини-энциклопедия / И.И.Переверзин. М., 1994.
7. Подвижные игры: Учеб. пособие для студ. высш. и спец. учеб. заведений физ. культуры / Л.В.Былеева, И.М.Коротков и др. М., 2002.
8. Подвижные игры: Учеб. пособие / Под общ. ред. М.П.Шестакова. М., 2002.
9. Подвижные игры на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: Метод. рекомендации к практ. занятиям / Н.А.Самоловов, Н.В.Самоловова. Нижневартовск, 2002.
10. Спортивные и подвижные игры: Учебник для техникумов физ. культуры / Под общ. ред. Ю.И.Портных. М., 1984.
11. Спортивные подвижные игры: Учеб. пособие для техникумов физ. культуры / Под общ. ред. П.А.Чумакова. М., 1970.
12. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П.Сулов, Д.А.Тышлер. М., 2001.
13. Упражнения для обучения и совершенствования техники игры в баскетбол: Метод. пособие. Сургут, 2000.
14. Упражнения и игры с мячами: Учеб. пособие / Под общ. ред. В.С.Кузнецова, Г.А.Колодницкого. М., 2002.
15. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. М., 2000.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ БАСКЕТБОЛА	5
1.1. История развития баскетбола	5
1.2. Методические основы овладения техникой баскетбола	7
1.3. Упражнения для обучения технике игры в баскетбол	9
Глава 2. ТЕХНИКА НАПАДЕНИЙ	11
2.1. Техника передвижений	11
2.2. Техника владения мячом	14
Глава 3. ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ	31
3.1. Техника передвижений	31
3.2. Техника овладения мячом и противодействия	31
Глава 4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛЕ	35
4.1. История развития подвижных игр	35
4.2. Педагогическое значение подвижных игр	36
4.3. Организация и проведение подвижных игр с детьми	38
4.4. Основные подвижные игры	41
4.5. Комплексы эстафет	78
Список литературы	90

Изд. лиц. ЛР № 020742. Подписано в печать 23.12.2013
Формат 60×84/16. Бумага для множительных аппаратов
Гарнитура Times. Усл. печ. листов 5,75
Тираж 300 экз. Заказ 1468

*Отпечатано в Издательстве
Нижевартовского государственного университета
628615, Тюменская область, г.Нижевартовск, ул.Дзержинского, 11
Тел./факс: (3466) 43-75-73, E-mail: izdatelstvo@nggu.ru*