



НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВАЯ ШКОЛА

**УПРАЖНЕНИЯ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ
В БАСКЕТБОЛЕ**

Методические рекомендации
для учителей физической культуры и учащихся

Издательство НУА

НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВАЯ ШКОЛА

**УПРАЖНЕНИЯ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ
В БАСКЕТБОЛЕ**

Методические рекомендации
для учителей физической культуры и учащихся
(2-е издание, переработанное и дополненное)

Харьков
Издательство НУА
2015

УДК 371.016:796.323.2
ББК 74.267.5
У 67

*Утверждено на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
Народной украинской академии.
Протокол № 7 от 02.02.2015.*

С о с т а в и т е л ь С. В. Николаева

Р е ц е н з е н т канд. техн. наук М. А. Красуля

У даних рекомендаціях запропоновано спеціальні вправи з м'ячем, які можна використовувати як на уроках фізичної культури, так і на заняттях у відповідній секції.

Для вчителів фізичної культури та учнів, які займаються баскетболом.

У 67 **Упражнения и подвижные игры для совершенствования владения мячом в баскетболе : метод. рекомендации для учителей физ. культуры и учащихся / Нар. укр. акад. ; [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. С. В. Николаева]. – 2-е изд., перераб. и доп. – Харьков : Изд-во НУА, 2015. – 20 с.**

В данных рекомендациях предложены специальные упражнения с мячом, которые можно использовать как на уроках физкультуры, так и на занятиях в соответствующей секции.

Для учителей физической культуры и учащихся, занимающихся баскетболом.

**УДК 371.016:796.323.2
ББК 74.267.5**

ВВЕДЕНИЕ

На уроке по баскетболу каждый ученик должен уметь точно и своевременно сделать передачу и поймать мяч в самых неожиданных ситуациях, мгновенно изменить направление ведения мяча или сделать бросок в корзину без предварительной подготовки. Активизация защитных действий заставляет нападающего с мячом, с одной стороны, увеличивать скорость выполнения игровых приёмов, а с другой стороны, изменять эти приемы, приспособившись к новым обстоятельствам. Есть и ещё один путь преодоления активного защитного противодействия – владение отвлекающими движениями, финтами, которые могут вывести защитника из равновесия.

Для этого требуется, чтобы ученик на уроке самостоятельно совершенствовал умения владеть мячом. В учебный процесс всё активнее внедряются новые виды упражнений для самостоятельного совершенствования умений владеть мячом, в том числе – упражнений повышенной сложности, напоминающие номера цирковых жонглёров.

Упражнения можно систематизировать в четыре основные группы:

- Упражнения в жонглировании с одним мячом.
- Упражнения в ведении с одним мячом.
- Упражнения в ведении с двумя мячами.
- Упражнения в передачах с двумя мячами.

Упражнения для самостоятельного совершенствования умения владеть мячом содействуют становлению и развитию следующих качеств:

1. Развивают ориентирование во время действий с мячом (местоположение мяча относительно частей тела ученика).

2. Совершенствуют зрительно-моторную координацию (правильные действия с мячом).

3. Способствуют продумывания дальнейших действий (что необходимо для овладения свободным мячом и постоянной готовности к действиям).

4. Развивают «чувство мяча» (необходимое при маневрах в нападении).

5. Воспитывают уверенность в обращении с мячом (благодаря постоянным повторениям упражнений).

6. Повышают надёжность действий с мячом (уменьшают количество потерь мяча в игре).

7. Развивают ловкость и быстроту (необходимые во всех фазах игры в баскетбол).

8. Способствует физической подготовке учеников (благодаря режиму повторений и максимальной скорости выполнения упражнений).

I. ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К УПРАЖНЕНИЯМ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

1. Большинство упражнений выполняется в стойке баскетболиста. Ученик равномерно распределяет вес тела на слегка согнутые ноги, сместив его на передние части стоп. Руки слегка согнуты. Спина выпрямлена, голова поднята. Каждый ученик имеет свой мяч.

2. Голова ученика всегда поднята. Упражнение выполняется без зрительного контакта.

3. После усвоения упражнения должны выполняться на максимальной скорости.

4. Каждое упражнение выполняется в течение 30 секунд. Желательно регистрировать количество выполненных упражнений и число ошибок, чтобы иметь возможность следить за прогрессом ученика.

5. Упражнение следует разнообразить на каждом уроке. Подводя ежеурочный итог, необходимо определить лучшего ученика.

6. Упражнения для совершенствования умений владеть мячом даются в подготовительной части или основной части урока в зависимости от уровня подготовленности учеников.

7. Для совершенствования владения мячом используются разнообразные подвижные игры.

II. ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ И ПОДВИЖНЫХ ИГР

2.1. Упражнения в жонглировании с одним мячом

1. «Вращение мяча на пальце». Вращать мяч на указательном пальце правой, затем левой руки.

2. «На кончике пальцев». Удерживать мяч над головой на выпрямленной руке, поднявшись на носки. Движением кисти поднять мяч на кончики пальцев, вновь опустить на ладонь, снова поднять на кончики пальцев и т. д. Можно смотреть на мяч.

3. «Воронка». Та же стойка, что и в предыдущем упражнении, но тыльная сторона ладони повернута вперёд. Постепенно опуская прямую руку вперёд-вниз, поднимать мяч на кончики пальцев и вновь опускать его на ладонь. Согнуть ноги и опускать руки до тех пор, пока она не коснётся пола. Постепенно выпрямляясь, вновь вернуться в исходное положение.

4. «Перебрасывание мяча кончиками пальцев». Перебрасывать мяч с руки на руку, контролируя его кончиками пальцев. Начинать на уровне головы, затем постепенно поднимать руки вверх и опускать их до уровня коленей.

5. «Вокруг шеи». Вращать мяч вокруг шеи, передавая его с руки на руку в одну, затем в другую сторону.

6. «Вокруг тела». Вращать мяч вокруг тела, передавая его с руки на руку в одну, затем в другую сторону. Голова поднята.

7. «Вокруг ног». Поставить ноги вместе и слегка согнуть их. Вращать мяч вокруг ног, передавая его с руки на руку в одну, затем в другую сторону. Голова поднята.

8. «Вокруг ноги». Вращать мяч вокруг выставленной вперёд ноги, передавая его с руки на руку в одну, затем в другую сторону. Голова поднята.

9. «Восьмёрка». В параллельной стойке вращать мяч вокруг и между ног по восьмёрке, сначала в одну, затем в другую сторону. Голова поднята.

10. «Восьмёрка во время бега на месте». Вращать мяч вокруг и между ног по восьмёрке во время бега на месте. Сначала в одну сторону, затем в другую сторону.

11. «Хлопок – мяч за головой». Стоя прямо, удерживать мяч двумя руками за головой. Отпустить мяч, хлопнуть в ладони перед собой и снова поймать мяч за спиной, у пояса, прежде чем он упадёт на пол.

12. «Хлопок – мяч впереди». Стоя прямо, удерживать мяч двумя руками впереди у пояса. Отпустить мяч, хлопнуть в ладони за спиной и снова поймать мяч, прежде чем он упадёт на пол.

13. «Карманное упражнение». Стоя прямо, удерживать мяч двумя руками впереди пояса. Кистевым движением подбросить мяч до уровня головы, хлопнуть ладонями по бёдрам (по боковым карманам) и вновь поймать мяч у пояса. Снова подбросить мяч, успеть хлопнуть по «карманам» два раза и опять поймать его. Продолжать подбрасывать мяч и стараться выполнить максимально большое количество хлопков по «карманам», не давая мячу упасть на пол.

14. «Раздави мяч». Удерживать мяч на ладони левой руки и сжимать его пальцами правой с максимальным усилием в течение десяти секунд. Поменять положение рук, и вновь выполнить это же задание.

15. «Черепашка». Присесть на полусогнутые в коленях ноги, почти в присядку и вести мяч сначала вперёд потом назад. Темп быстрый.

16. «Ловкость рук». Встать на одно колено, продев снаружи руки с мячом под бедро вперёдстоящей ноги. Движением кисти слегка подбросить мяч и вновь поймать его той же рукой, вынеся её над бедром. Вновь подбросить мяч и снова поймать его той же рукой, пронеся её под бедром. Через некоторое время поменять исходное положение и выполнить упражнение другой рукой.

17. «Лягушка». Стоя в параллельной стойке, удерживать мяч двумя руками между ног, правой рукой спереди, левой – сзади. Поменять положение рук, не давая мячу упасть на пол. Увеличивать скорость движения рук по мере усвоения упражнения.

18. «Рикошет по восьмёрке». Стоя в параллельной стойке, направить мяч двумя руками вокруг левой ноги в пол так, чтобы он отскочил между ног вперёд. Поймать его впереди и направить в пол двумя руками вокруг правой ноги и т. д.

19. «Поймать сзади». Подбросить мяч двумя руками над головой. Сделать шаг вперёд и поймать мяч за спиной у пояса.

20. «Шагом марш». Двигаться прямо, пронося мяч между ног слева направо и справа налево. Стараться не поднимать высоко ноги. По мере усвоения упражнения выполнять его без зрительного контроля, увеличивая скорость движения.

2.2. Упражнения в ведении с одним мячом

1. «Ведение вокруг ноги». Выставить вперёд правую ногу, убрав левую руку за спину. Правой рукой вести мяч вокруг правой ноги сначала в одну, затем в другую сторону. То же левой рукой вокруг выставленной вперёд левой ноги. Вначале можно смотреть на мяч. По мере усвоения выполнять ведение без зрительного контроля.

2. «Ведение по восьмёрке». В параллельной стойке вести мяч по восьмёрке вокруг и между ног, проводя его с руки на руку. Через некоторое время начать описывать восьмёрку в обратном направлении.

3. «Ведение вокруг ног». Поставить ноги вместе и слегка согнуть их. Вести мяч вокруг ног сначала в одну сторону, затем в другую. Вначале можно смотреть на мяч. По мере усвоения выполнять ведение без зрительного контроля.

4. «Мост». Встать на одно колено и вести мяч попеременно с руки на руку под выставленной вперёд ногой. Затем вести одной рукой вокруг выставленной вперёд ноги. Затем описать круг мячом при ведении вокруг тела, оставаясь в исходном положении. Сменить исходное положение и выполнить то же задание.

5. «Круговорот». Принять положение группировки, сидя на полу. Вести мяч вокруг тела, переводя его с руки на руку. Изменить направление ведения.

6. «Под и над». Сесть на пол и вытянуть ноги вперёд. Начать с ведения правой рукой справа. По команде поднять ноги и перевести мяч под ними на левую руку. Продолжить ведение левой рукой слева и по команде выполнить перевод на другую руку над ногами и т.д.

7. «Карусель». Сесть на пол и вытянуть ноги вперёд. Начать с ведения правой рукой справа. Сделать перевод за спиной на левую руку, затем перевод перед собой над ногами, снова на правую руку и продолжить ведение по кругу. Через некоторое время изменить направление ведения.

8. «Переводы за спиной». В низкой параллельной стойке вести мяч за спиной попеременно с руки на руку.

9. «Переводы за спиной сидя». Сидя на полу вести мяч за спиной попеременно с руки на руку.

10. «Барабан». Сесть на пол, вытянув ноги в стороны. Положить мяч между ног и быстрыми ударами кисти «оживить» его, перейдя на ведение. То же другой рукой.

11. «Ритм». Стоя в параллельной стойке, начать с правой руки и выполнять ведение в следующей последовательности: первый удар мячом – впереди; второй – сбоку справа; третий – сзади. Четвёртым ударом перевести мяч между ног на левую руку и выполнить то же задание левой рукой и т. д. По мере усвоения упражнения третий удар мячом можно исключить.

12. «Ножницы». Стоя в стойке с выставленной вперёд правой ногой, послать мяч правой рукой в пол между ног так, чтобы он отскочил влево, на левую руку. В невысоком прыжке «ножницами» сменить положение ног и послать мяч левой рукой в обратном направлении и т. д. При выполнении упражнения с места не сходить.

13. «Рикошет». Поставить ноги на ширину плеч, удерживая мяч в вытянутых руках на уровне груди. Послать мяч в пол между ног так, чтобы он отскочил назад, и поймать его двумя руками сзади, за спиной. Обратным движением вернуть мяч в исходное положение. Увеличивать скорость по мере усвоения упражнения.

14. «Туннель» Стоя в параллельной стойке, наклонится вперед, удерживая мяч в опущенных вниз выпрямленных руках. Движением кистей послать мяч между ног назад и поймать его двумя руками сзади, за ногами. Затем послать мяч между ног вперед и вновь поймать его впереди и т.д.

15.«Прогулка» Стоя прямо, удерживать мяч в правой руке. Сделать шаг правой ногой вперед и послать мяч в пол между ног, чтобы он отскочил влево, на левую руку (сохранять обычную стойку дриблера). Затем шагнуть вперед левой ногой и послать мяч левой рукой в пол между ног, чтобы он отскочил вправо и т.д. После усвоения можно усложнить упражнение, перейдя на легкий бег.

16. «Мельница». Стоя в параллельной стойке с согнутыми ногами, начать ведение правой рукой, сделав первый удар мячом в пол между ног. Второй удар выполнить левой рукой также спереди. Третий – снова правой, но продев руку между ног из-за спины. Четвертый – левой тоже из-за спины и т.д. Во время ведения удерживать мяч строго между ног и контролировать его кончиками пальцев.

17. «Сверху вниз». Стоя в высокой параллельной стойке, удерживать мяч двумя руками на уровне груди. Вести мяч попеременно правой и левой рукой. С каждым ударом наклоняться все ниже, постепенно укорачивая высоту отскока до возможного минимума. Завершить процедуру снижения в стойке на одном колене и, постепенно увеличивая высоту отскока мяча, вновь вернуться в исходное положение.

2.3. Упражнения в ведении с двумя мячами

1. «Два мяча». Стоя на месте, вести одновременно два мяча правой и левой рукой на уровне груди. По команде снизить высоту отскока мячей, постепенно доведя её до минимальной. Продолжая ведение, вновь вернуться в исходное положение.

2. «Поменять мяч». Стоя на месте, вести одновременно два мяча правой и левой рукой на уровне груди. Одновременным ударом поменять мячи местами и продолжать ведение.

3. «Насос». Стоя на месте, вести одновременно два мяча правой и левой рукой на уровне груди, поочерёдно ударяя их в пол.

4. «Стоп» и «марш». Вести одновременно два мяча правой и левой рукой, продвигаясь вперёд. Останавливаться и продолжать движение вперёд по сигналу.

5. «Стоп» и «марш» со сменой мячей. То же задание, что и в предыдущем упражнении, но в момент остановки и начала движения одновременным ударом поменять мячи местами.

6. «Стоя на коленях». Выполнять упражнение. «Два мяча». «Поменять мяч» и «Насос», стоя на коленях.

7. «Два задания». Стоя в стойке с выставленной вперед правой ногой, вести один мяч левой рукой слева от себя, а вторым – правой рукой описывать круг вокруг правой ноги. Поменять стойку и задания для рук.

8. «Два мяча между ног». Стоя в широкой параллельной стойке, одновременно описывать мячами круги вокруг правой и левой ноги при ведении мячей сначала в одну, затем в другую сторону.

9. «Два мяча между ног в разные стороны». То же задание, что и в предыдущем упражнении, но мячи двигаются в разном направлении.

2.4. Упражнения в передачах с двумя мячами

1. «Колесо». Стоя в пяти метрах от стены, передавать два мяча двумя руками от груди один за другим поочерёдно в стену так, чтобы, отскочив от стены, они ударялись в пол и возвращались в руки выполняющего передачи игрока.

2. «Колесо с приводом». То же задание, что и в предыдущем упражнении, но после ловли игрок должен успеть ударить мячом в пол, прежде чем послать его в стену.

3. «Колесо с петлей». То же задание, что и в предыдущем упражнении, но вместо удара в пол после ловли мяча, игрок должен сделать им петлю вокруг тела, после чего направить его в стену. Чередовать направление петли в одну и в другую стороны.

4. «Колесо с петлей вокруг ноги». То же задание, что и в предыдущем упражнении, но петли выполняется поочерёдно вокруг правой и левой ноги.

5. «Колесо с прерванной петлей». То же задание, что и в предыдущем упражнении, но после выноса мяча за спину вернуть его вперед ударом в пол между ног.

6. «Колесо с челноком». То же задание, что и в предыдущем упражнении, но после выноса мяча за спину вернуть его вперёд между ног кистевым движением рук без удара в пол.

7. «Колесо из-за спины». То же задание, что и в упражнении «Колесо», но передачи осуществляются поочередно правой и левой рукой из-за спины.

8. «Колесо из-за спины с приводом». То же задание, что и в предыдущем упражнении, но после ловли игрок должен успеть ударить мячом в пол, прежде чем послать его из-за спины в стену.

9. «Два мяча в стену». Стоя в трёх метрах от стены, предавать два мяча двумя руками от груди один за другим поочередно в стену так, чтобы, отскочив от стены, они попадали в руки игрока без предварительного удара в пол.

Для усложнения упражнений в передачах с двумя мячами ученик становится ближе к стене.

2.5. Игры с мячом

«Летающий мяч»

Участники. 2–4 команды по 3–8 игроков.

Принадлежности. Одинаковые резиновые мячи для каждой команды.

Расположение игроков. Каждая команда выстраивается в круг. Все круги одинакового размера, игроки стоят друг от друга на расстоянии броска.

Ход игры. Каждая команда бросает мяч от игрока к игроку условленное количество раз. Выигрывает команда, которая первой закончит все передачи.

Варианты. Игроки располагаются по кругу сидя или лёжа на животе.

Допускается игра лишь одной рукой.

Поймав мяч, повернуться вокруг себя.

Каждая команда разыгрывает два мяча одновременно.

Поймав мяч, игрок пробегает вокруг своей группы и перебрасывает его следующему игроку.

Указания по организации игры. Круги можно нарисовать на земле, чтобы не допускать сближения игроков. Для лучшего контроля количество законченных передач по всему кругу объявляется вслух, а после завершения всех передач последний игрок поднимает мяч вверх.

«Чей мяч быстрее»

Участники. 6–16 человек в двух командах.

Принадлежности. 2 мяча

Расположение игроков. Игроки обеих команд выстраиваются в общий круг с чередованием через одного.

Ход игры. Каждая команда получает по мячу, который перебрасывается от игрока к игроку в одном направлении до тех пор, пока один мяч не перегонит другой.

Варианты. Мяч передаётся из положения сидя или лёжа на животе. Ловить и предавать мяч разрешается только одной рукой.

Перед передачей мяча партнёру игрок поворачивается вокруг себя.

В небольшом круге мяч можно разыгрывать ногой.

Указания по организации игры. Команды должны быть расположены так, чтобы мячи не задевали игроков соперников.

Чем лучше навыки игроков в разыгрывании мяча, тем больше может быть расстояние между ними и тем меньше можно набирать игроков в каждую команду. Все это сделает игру увлекательнее.

«Тигробол»

Участники. 4–6 участников.

Принадлежности. Резиновые мячи.

Расположение игроков. Игроки образуют круг диаметром 4–8 м. Один или два игрока, назначенные «тиграми», заходят в середину круга.

Ход игры. Игроки из круга разыгрывают мяч между собой. «Тигры» в это время стараются коснуться мяча или поймать его.

Правило игры. Игроки в круге не должны сходить с мест. «Тигры» могут передвигаться в любом направлении.

Оценка. а) Если «тигр» коснулся мяча, он сменяет игрока, бросившего мяч последним. Сколько раз каждый игрок сменит «тигра»?

б) Каждый игрок изображает «тигра» по очереди. Через сколько бросков или сколько раз за условленное время ему удаётся перехватить мяч?

Варианты. Каждому игроку разрешается держать мяч только 3 секунды.

Все игроки сидят на земле или лежат на животе, а «тигр» должен ловить мяч.

Если круг побольше, мяч разыгрывается ногой.

Указания по организации игры. Чтобы игрокам было легче держать исходное положение, на земле проводится круг, величина которого должна быть оптимальной (для хорошо владеющих мячом игроков наиболее пригодны варианты 3:1 и 4:2).

«Перехват мяча»

Участники. 3 человека на одном поле.

Принадлежности. Резиновый мяч.

Расположение игроков. Ограниченная площадка размером 5 * 5 м.

Ход игры. В пределах площадки двое игроков перебрасывают друг другу мяч. Третий старается перехватить его.

Правила игры. Игроки могут свободно перемещаться по всему полю. Игрок, перехвативший мяч, может даже покинуть пределы поля.

Оценка. а) Игрок, которому удалось перехватить мяч, становится на место того, кто бросил мяч последним. Сколько раз сможет перехватить мяч каждый из игроков?

б) Каждый игрок должен перехватить мяч один раз. Кому это удастся за наименьшее количество передач или кто сделает это больше всех за условленное количество передач?

Варианты. Мяч катается по земле или передается ударом от земли.

Указания по организации игры. На большом поле мяч разыгрывается ногами. Один против одного: игрок ударяет мяч о землю, в это время соперник старается коснуться мяча. Можно устроить соревнование нескольких пар одновременно.

«Меткий мяч»

Участники. 6–20 человек в двух командах.

Принадлежности. Для каждого 1–2 игрока по небольшому мячику для броска и несколько гимнастических мячей или кеглей для мишеней. Гимнастическая скамейка или крышка от ящика.

Игровое поле. Длина 10–20 м в зависимости от дальности броска мяча игроком. В центре поля устанавливаются мишени: скамейка, на которой лежат мячи.

Расположение игроков. Обе команды выстраиваются по противоположным сторонам поля.

Ход игры. Игроки непрерывно обстреливают мишени до тех пор, пока все мячи не будут сбиты со скамейки.

Оценка. Чья команда наберет большее количество очков? (Каждая сбитая мишень или только все сбитые мишени приносят удачливой команде одно очко).

Варианты. Игроки бросают мячи, сидя, лежа, двумя руками над головой или согнувшись между ногами. Можно толкать мяч ногой.

Указания по организации игры. Расстояние до мишени следует устанавливать с учетом вида броска, а количество мишеней должно быть таким, чтобы игра проходила увлекательно. Если мячей для броска не хватает на всех, то бросают сначала одни члены команды, другие в это время подносят мяч.

«Сбей мяч»

Участники. 6–20 человек в двух командах.

Принадлежности. Тугой гимнастический или баскетбольный мяч для мишени, 5–10 мячиков для броска.

Игровое поле. (10–15 м) * (10–15 м).

На расстоянии 1–2 м за лицевыми линиями проводятся финишные линии, до которых нужно докатить мяч.

Расположение игроков. Команды выстраиваются за лицевыми линиями.

Ход игры. Мяч-мишень устанавливается на средней линии. Обе команды обстреливают его до тех пор, пока одной из них не удастся выкатить мяч-мишень за линию финиша соперника.

Правила игры. Не допускается скопление мячей на поле, игроки тут же подбирают их.

Вариант. По четырехугольнику – здесь хорошо подходит, например, половина волейбольной площадки. Каждая из команд занимает по две

противоположные стороны, которые для соперников являются финишными линиями.

Указания по организации игры. Чтобы игроки не переступали своих линий, перед каждой командой можно положить на бок гимнастические скамейки, которые одновременно служат и финишными линиями. Если мячей всем не хватает, назначить несколько игроков, которые подносят мячи.

«Один против одного»

Участники. 10 человек и больше.

Принадлежности. 1 или 2 резиновых мяча.

Игровое поле. Примерно 15 * 15 м, в зависимости от количества игроков и дальности броска.

Ход игры. Мяч вбрасывается в поле. Игрок, поймавший его, старается попасть мячом в любого из участников. Каждый играет за себя, подсчитывая количество своих попаданий.

Правила игры. Тот, у кого мяч, должен остановиться. Если игрок поймал мяч, попадание в него не засчитывается.

Варианты. Игрок с мячом может преследовать остальных, при этом он должен вести мяч, ударяя им о землю (лучше всего при небольшом количестве игроков на большой площадке или при малой дальности броска игроков). Игрок считается запятнанным, если перед попаданием в него мяч был брошен о землю и отскочил от нее.

Указания по организации игры. Если участников много, игра ведется двумя мячами. (Дополнительное правило: не разрешается бросать обоими мячами по одному игроку.) Проигрывает тот, кто не попадет ни разу.

«Охотники и зайцы»

Участники. 6–20 человек в двух командах.

Принадлежности. Резиновый или набивной мяч.

Игровое поле. Примерно 15 * 15 м, а для игры с резиновым мячом – и больше.

Ход игры. Обе команды – «охотники» и «зайцы» – располагаются на одном поле. «Охотники» разыгрывают мяч и бросают им по убегающим «зайцам». После одного круга игры роли меняются.

Правила игры. Засчитывается каждое прямое попадание. «Охотники» не должны переносить мяч в руках. «Зайцам» не разрешается преднамеренно трогать мяч.

Оценка. а) Все «зайцы» остаются на поле – сколько попаданий сделают «охотники» за условленное время (например, за 2 мин)?

б) «Зайцы», в которых попал мяч, выбывают из игры. За сколько времени будут выбиты все «зайцы»?

Варианты. Зайцы по одному выбегают на поле из-за боковых линий. Как только игрока дважды запятнают, стартует следующий игрок. Сколько времени затратят «охотники» на «отстрел» всех «зайцев»?

От одной из боковых линий поля зайцы по одному перебегают на противоположную сторону и обратно. Как только вернется предыдущий игрок, выбегает другой. «Охотники» стараются попасть в них – сколько попаданий сделают всего?

«Без промаха»

Участники. 3–16 человек.

Принадлежности. Резиновый или гимнастический мяч.

Игровое поле. Круг или четырехугольник (размеры определяются в зависимости от вида мяча и дальности броска).

Расположение игроков. Часть игроков располагается за линией поля, если поле четырехугольное, то с противоположных сторон. Остальные игроки находятся на площадке.

Ход игры. Игроки за линией поля получают мяч и после ряда быстрых передач друг другу стараются выбить им убегающих игроков на площадке.

Засчитывается каждое прямое попадание.

Убегающие не должны касаться мяча.

Оценка. а) При небольшом количестве участников: на площадке только один игрок. Сколько раз за условное время (1–2 мин) попадает в него мяч?

б) При командном соревновании: половина игроков выходит на поле. За какое время игроки за линией поля сделают условное количество попаданий (10–20)?

Варианты. Мяч бросают одной или двумя руками над головой. Игроки за линией поля занимают положение лежа на животе и бросают мяч обеими руками.

Указания по организации игры. Если основной мяч откатывается слишком далеко, его тут же заменяют запасным, который лежит наготове.

«Будь внимателен»

1. По команде «раз» – упор присев, «два» – о.с. «три» – хлопок сзади, «четыре» – руки вперед. Команды подаются в различном порядке. 2. Преподаватель поднимает руки вперед, учащиеся прыжком принимают стойку ноги врозь; преподаватель – руки вверх, учащиеся – прыжок на месте; руки в стороны – быстро поворачиваются на 360°. Учащиеся, допустившие ошибку, принимают упор присев и выбывают из игры.

«Точный поворот»

По команде все поворачиваются с закрытыми глазами на 360°, 540° или 720°, а затем проверяют правильность выполнения.

«Быстрая остановка»

При ходьбе на месте преподаватель считает: «раз–два», «раз–два». С прекращением счета учащиеся должны быстро приставить ногу и принять о.с. Выполнившие задание неточно делают шаг вперед. Игра проводится несколько раз.

«Что изменилось?»

Преподаватель вызывает двух учащихся и поворачивает класс кругом. Вызванные учащиеся принимают исходные положения, но неодинаковые. Например: один – стойка ноги врозь, левая рука вверх, правая в сторону. Другой – упор присев на левой, правая нога на носок. Класс смотрит и запоминает положения, а затем опять поворачивается кругом. Преподаватель вносит некоторые изменения и предлагает классу их определить. Задание повторяется 2-4 раза.

«Мы слышим»

Упражнение выполняется учащимися только то, что показывает преподаватель, а команда может быть другая. Например, «Упор присев – принять!», а показывает выпад.

«Мы не видим»

Выполняется только команда.

«Поворот на хлопок»

Бег в колонне по одному. По хлопку преподавателя класс поворачивается на 180° и бежит в противоположную сторону. Два хлопка – поворот на 360° и бег в том же направлении. Сигналы подаются в различных вариантах.

«Муравейник в парах»

Все игроки разбиты на пары. Каждая пара имеет мяч, это игроки одной команды. Игроки в парах сами подсчитывают очки и соревнуются сами с собой, стараясь раз за разом забросить больше мячей.

Вариант 1. Ведение с сопровождением. Первый игрок ведет мяч, второй сопровождает. Разрешено добить мяч, но только один раз. При движении в обратную сторону второй игрок ведет мяч, первый сопровождает.

Вариант 2. Без ведения мяча. Выполняя передачи с перемещением, пара атакует то одно кольцо, то другое.

«Куда глаза глядят»

Игра аналогична игре «Муравейник», но броски выполняют в любое кольцо из тех, что имеются в спортивном зале. Два раза подряд в одно и то же кольцо бросать нельзя.

«Прыгун и баскетболист»

Вариант 1. Игроки разбиваются на четверки. В четверках первый – баскетболист, второй – прыгун, третий и четвертый – судьи.

По сигналу учителя первый начинает выполнять броски в кольцо, стараясь за 30 секунд забросить как можно больше мячей. Засчитывают только правильно заброшенные мячи (без ошибок). Второй выполняет прыжки со

скалкой. Каждые 10 (20) прыжков приравнивают к одному попаданию в кольцо. Третий и четвертый игроки осуществляют контроль. Когда заканчивается время игры, по количеству заброшенных мячей и приравненных к ним прыжков определяют победителя среди первых двух участников. Победитель получает 1 очко, формируется новая пара, и упражнение повторяют.

Игроки соревнуются между собой по круговой системе, выполняя при этом два круга. В одном из кругов каждый выступает в роли баскетболиста, в другом – в роли прыгуна. Побеждает игрок, который имеет максимальное количество очков после двойных встреч со всеми игроками четверки.

Вариант 2. Аналогичен варианту 1. Отличие состоит в том, что баскетболист выполняет броски в течение всего того времени, пока прыгун совершает 100 прыжков. Очки здесь получает только баскетболист, количество очков равно количеству заброшенных мячей.

«Меткие броски»

Играют в паре. Игроки выполняют по 2 (3) штрафных броска, делая при этом 3-5 кругов, или же играют в течение определенного времени, но выполняют равное количество бросков. Когда первый игрок бросает, второй подает ему мяч. Самым метким считается тот, кто набрал больше очков.

В зависимости от возраста игроки штрафные броски могут выполнять не от штрафной линии, а с более близкого расстояния.

«Кормление птенцов»

Вариант 1. Игру проводят в четверках. Четверка делится на пары, которые соревнуются между собой. Первые игроки («птенцы») из каждой пары располагаются на линии штрафного броска так, чтобы каждый из них находился на одинаковом расстоянии от кольца. Вторые игроки («птицы») с мячами в руках первоначально располагаются под щитом. По сигналу учителя начинают игру. Вторые игроки передают мячи первым («кормят птенцов»), а те выполняют броски в кольцо, не сходя с места. Вторые быстро подбирают мячи, опять передают своим игрокам, и т.д. Первые игроки все время остаются на своих местах, подбирать мячи могут только вторые. Через 30 секунд (или 1 минуту) подают сигнал об окончании первой половины игры. Игроки в парах меняются ролями (первый подает, второй бросает), и проводят вторую половину игры. Побеждает пара, которая в сумме забросила наибольшее количество мячей («проглотила больше корма»).

В зависимости от возможностей игроков и поставленных задач броски можно выполнять с любых других точек.

«Живая цель»

(броски, передачи, подвижность)

Играют две команды. Игроки располагаются на окружности круга через одного. У каждой команды свой мяч. Внутри круга становится игрок одной из

команд. Его задача – увертываться от мяча, брошенного соперниками, и ловить мяч, посланный игроками своей команды (с последующим возвращением его другому партнеру). Как только игрока в круге осалият, он уходит из круга, его место занимает игрок другой команды. В кругу должен сыграть каждый игрок противоборствующих команд. Побеждает команда, сделавшая большее число точных передач игроку внутри круга.

Варианты. 1. Броски выполняют слабой рукой. 2. Передачи и ловлю осуществляют одной рукой. 3. Осаливать игрока внутри круга разрешается только в момент владения им своим мячом. 4. Время на бросок ограничивают.

«Неподвижная цель»

(передача, ловля, бросок, блокирование)

Две команды по 4–7 игроков, играют на уменьшенной площадке. На полу, за линией поля, лежит набивной мяч. Задача атакующей команды – попасть в него гандбольным мячом. После каждого удачного броска команды меняются ролями. Побеждает команда, имеющая больше попаданий.

Варианты. 1. На атаку отводится 10–20 сек. 2. После результативного броска команды остаются на своем месте. 3. Каждая команда имеет свой набивной мяч, который она защищает (можно атаковать одновременно оба мяча). 4. Атаки проводят без ведения мяча. 5. За попадание в набивной мяч с расстояния более 6 м начисляют 2 очка (попадания).

«Подвижная цель»

(ведение, передача, ловля, бросок, блокирование, опека)

Участвуют две команды по 4–7 игроков, с вратарями. Вратарю разрешается находиться только на линии ворот. Задача нападающей команды попасть мячом во вратаря противоборствующей команды, который стремится увернуться от мяча. Если вратаря осалили, его место занимает другой игрок той же команды. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, затратившая меньшее число бросков на осаливание всех вратарей другой команды.

Варианты. 1. После осаливания вратаря его место занимает вратарь другой команды. 2. Завершающий бросок проводят поочередно все игроки атакующей команды (очередность засекречена).

«Бой с разведкой»

(передача, ловля, подвижность, опека)

Игровую площадку делят двумя линиями (мелом, лентой) на три равные части. Каждая команда (состав не ограничен) занимает свою крайнюю зону и высылает 2–3 разведчиков в лагерь соперника. (Трогать этих игроков нельзя, они играют на линии зоны.) В средней, нейтральной, зоне перед разведкой действуют 2–3 защитника. У каждой команды по 2–3 мяча – пакеты. Нужно быстро передать пакеты своим разведчикам. Защитники мешают этому, играя лицом к мячу (разведчики за их спиной). Передавать мяч можно только

с отскоком от пола. После броска мяч (в любом случае) переходит к команде соперников. Игру ведут на время или до условного количества переданных пакетов. Побеждает команда, доставившая больше пакетов своим разведчикам.

Варианты. 1. Увеличивают или уменьшают количество защитников. 2. Расширяют или сокращают нейтральную зону. 3. Ограничивают время владения мячом. 4. Разведчика, получившего пакет, заменяют другим игроком своей команды. И так до тех пор, пока все игроки команды не получают пакет в роли разведчика.

III. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Для совершенствования техники владения мячом рекомендуется самостоятельно выполнять следующие упражнения:

– подбросить мяч вверх, поймать его за спиной двумя руками, и наоборот, подбросить мяч из-за спины через голову, поймать его перед собой;

– выпрыгивать, держа мяч в руках;

– подбросить мяч вверх, сесть и поймать его, и наоборот, подбросить мяч сидя, а поймать стоя;

– ходьба и бег с жонглированием мячом;

– ведение двух мячей с обводкой препятствий;

– передача мяча в круг, нарисованный на стене, подряд 10–20 раз, не уронив его;

– броски мяча в кольцо, установленного на разных высотах, с разных дистанций и исходных положений.

2. Для совершенствования техники игры в баскетбол рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

– самостоятельно в свободное время играть в игры, предложенные в данных методических рекомендациях;

– самостоятельно закреплять правила игры в баскетбол;

– во время прогулок и отдыха на воздухе регулярно закреплять самостоятельно ведение, жонглирование и передачи мяча.

3. Для улучшения общей физической подготовленности учащихся необходимо самостоятельно выполнять следующие виды упражнений с элементами баскетбола:

– перемещение правым-левым приставным шагом с разным исходным положением рук (руки вверх, в стороны, за спину, за голову, на пояс и т. д.);

– выпрыгивание вверх с разноименным и одноименным движением рук;

– для укрепления кисти выполнять сгибание и разгибание рук на пальцах из исходного положения лежа (от пола, от скамьи), стоя (от стены);

– выполнение кувырок вперед с мячом в руках;

– прыжки на месте на одной и на двух ногах, имитируя передачу мяча одной и двумя руками сверху;

– прыжки вверх с поворотами вправо-влево.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дрюэт Д. Баскетбол : пер. с англ. / Д. Дрюэт. – М. : ООО «Издательство АСТ», 2003. – 48 с.
2. Козина Ж.Л. Индивидуальная подготовка студентов-баскетболистов : учеб. пособие / Ж.Л. Козина, Е.В, Церковская, В.Н. Осипов, С.Г. Строкач – Х. : ДИВО, 2009. – 124 с.
3. Красуля М.А. Обучение основам баскетбола : метод. рекомендации для преподавателей физ. воспитания и тренеров спортив. секций / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – 2-е изд., перераб. и доп. – Х. : Изд-во НУА, 2015. – 36 с.
4. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры / А.В. Лепешкин – М. : Изд-во: «Советский спорт», 2013. – 98 с.
5. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков : пер. с англ. / Ник Сортэл – М. : АСТ : Астрель, 2005. – 237 с.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| I. ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ..... | 4 |
| II. ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ И ПОДВИЖНЫХ ИГР | 4 |
| 2.1. Упражнения в жонглировании с одним мячом | 4 |
| 2.2. Упражнения в ведении с одним мячом | 6 |
| 2.3. Упражнения в ведении с двумя мячами..... | 7 |
| 2.4. Упражнения в передачах с двумя мячами | 8 |
| 2.5. Игры с мячом | 9 |
| III. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ..... | 17 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | 18 |

Навчальне видання

ВПРАВИ ТА РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ В БАСКЕТБОЛІ

Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури та учнів
(російською мовою)

У п о р я д н и к НІКОЛАСВА Світлана Вікторівна

В авторській редакції
Комп'ютерний набір *К.С. Столяренко*

Підписано до друку 27.02.2015. Формат 60×84/16.

Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».

Ум. друк. арк. 1,16 . Обл.-вид. арк. 1,2 .

Тираж 5 пр. Зам №

План 2014/15 навч. р., поз. № 5.6.5. в переліку робіт кафедри

Видавництво
Народної української академії
Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002

Надруковано у видавництві
Народної української академії

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська, 27.