

**ПРЕПОДАВАНИЕ БАСКЕТБОЛА
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ШКОЛЕ**

Методические рекомендации

УДК 796.3(075)
ББК 74.267.5р30
М-54

Составители: старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **В.В. Изман**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **В.В. Трущенко**

Рецензент: заведующий кафедрой физического воспитания и спорта УО «ВГУ» кандидат педагогических наук, доцент В.В. Федоров

Методические рекомендации предназначены для преподавателей и студентов факультета физической культуры и спорта, а также для тренеров детских спортивных школ и учителей физической культуры и спорта.

УДК 796.3(075)
ББК 74.267.5р30

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. УРОК ПО БАСКЕТБОЛУ И ЕГО ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ	5
1.1. Основные требования к проведению урока	5
1.2. Особенности проведения урока по баскетболу	6
1.3. Структура урока и характеристика его частей	8
2. ОБЩАЯ СТРУКТУРА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОМУ ПРИЕМУ И ТАКТИЧЕСКОМУ ДЕЙСТВИЮ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ	20
3. ОПИСАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ..	22
4. ОПИСАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ	37
5. ОПИСАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ	40
6. ОПИСАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ	47
7. УЧЕБНЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ ПРАВИЛАМИ ...	51
8. КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	55
9. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	58
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	63

ВВЕДЕНИЕ

Центральным замыслом формирования образования является идея самостоятельного определения образовательными учреждениями программ, учебных планов, организации учебного процесса и применяемых в ходе его методов, финансового обеспечения и т.д.

Разнообразие применяемого на уроках физической культуры учебного материала, заложенного в разные учебные программы, не означает отсутствия в них направляющей линии, основного, что должно осваиваться на уроках по любым программам.

Что такое сегодня в школе урок физической культуры? Свободное ли это творчество учителя, который волен строить урок по собственному усмотрению, или же он должен придерживаться определенных тенденций и канонов? Да есть ли они и известны ли всем? Есть, конечно, но и учитель имеет право на оба подхода к своему уроку при условии выполнения основной задачи: учебный материал должен быть интересен, и понят учащимся, а значит, и усвоен ими.

Сейчас время обновления образования, время гуманизации и демократизации школы. А это означает ориентацию на благо школьника, на улучшение его здоровья и, следовательно, – право учителя выбирать материал для урока.

Все реже встречаются уроки, на которых учитель озабочен единственным – дать детям побольше упражнений, нагрузить детей, добиться высокой моторной плотности и определенного вида пульсовой кривой. Не только физические нагрузки и тренирующая направленность волнуют передовых педагогов. Что ребенок получил на уроке, что у него осталось помимо физического воздействия на функции и системы организма, какие знания он приобрел, что сумеет перенести в обыденную жизнь, что окажется полезным ему в других видах деятельности – на решение этих и многих других вопросов устремлены думающие, ищущие педагоги.

Обучая детей, например, играть, организуя работу по развитию физических качеств, инструктируя по поводу укрепления здоровья, знакомя с новыми системами (оздоровительными, видами спорта и прочими), учитель должен проверять себя по одному важнейшему критерию: получают ли при этом его ученики образование.

Если нам важно, чтобы ребенок научился самостоятельно осваивать двигательные действия, умел самостоятельно заниматься физическими упражнениями, умел самостоятельно находить путь, ведущий к цели, то недостаточно научить его что-то делать, нужно еще, чтобы он научился учиться делать.

Проверяется это по следующим критериям:

- осознанное участие детей в учебном процессе (каждый учащийся понимает, во что он включен, чем и для чего он занимается на уроках физической культуры);
- учащиеся имеют собственные цели в учебном процессе;
- учащиеся осваивают не только то, чему учитель их обучает (например, технике броска мяча), но и способ освоения двигательных действий, развития физических качеств, построения самостоятельных тренировок и др., т.е. ученики учатся учиться.

1. УРОК ПО БАСКЕТБОЛУ И ЕГО ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1.1. Основные требования к проведению урока

1) Каждый урок должен решать конкретные заранее намеченные задачи и представлять собой завершенное целое, логически и психологически связанное с предыдущими и последующими уроками.

2) Влияние каждого урока на детей должно быть достаточно разнообразным. Специфические воздействия складываются из элементов физического образования и физического развития.

Процесс сообщения знаний и формирования умений и навыков строится так, чтобы он оказывал положительное влияние на развитие интеллектуальных и волевых качеств, укрепляя познавательные интересы и вырабатывая правильные взгляды, а, в конечном счете, и достаточно прочные убеждения. Для этого нужно добиваться понимания сути выполняемых действий и создавать условия проявления самостоятельности, личной ответственности за свою работу.

3) Каждый урок, независимо от решаемых задач, должен быть подчинен общим целям нравственного и эстетического воспитания, конкретные задачи которого решаются попутно в единстве со специфическими условиями.

4) Деятельность занимающихся на уроке должна быть достаточно разнообразной не только по содержанию, но и по характеру. Физические, интеллектуальные и волевые усилия варьируются по напряжению так, чтобы на протяжении всего урока обеспечивался оптимальный уровень работоспособности. Познавательные мотивы и действия, требующие владения сложной техникой движений, полезно чередовать с выполнением хорошо привычных действий. Подобные контрастные переходы исключают притупляющее влияние однообразной деятельности и предупреждают преждевременные явления утомления, развивают способность к смене установок и положительных действий иными неожиданными, непривычными путями.

Совершенно недопустимо форсированное прохождение материала без достаточного усвоения его учениками.

5) Время урока необходимо использовать наиболее целесообразно: так, чтобы обеспечить непрерывную деятельность учеников, возможно полную занятость каждого из них. Этим исключаются потери в рабочих установках и функциональной готовности организма к очередным усилиям, предупреждаются простои и часто связанные с ними нарушения дисциплины. Требование непрерывности не отрицает отдыха для восстановления должной работоспособности (но активного отдыха) – ученики выполняют предусмотренные на эти случаи задания.

В настоящее время возможно изменение формы физиологической кривой, что связано с необычным построением урока, требующим включения в него нетрадиционного материала, допустим, упражнений из йоги, ритмической гимнастики.

б) Необходимо использовать разнообразные методы обучения в соответствии с педагогическими задачами, особенностями занимающихся, конкретными условиями проведения занятий и возможностями самого педагога. Совершенно недопустимо шаблонное применение лишь узкого круга избранных, ставших привычными для педагога, «удобных» методов работы, т.к. это приводит к удручающему однообразию учебной деятельности детей, снижает интерес к занятиям и в конечном счете – к невосполнимым пробелам в развитии и образовании школьников.

Нельзя ограничиваться и некоторым разнообразием методов, которые утвердились в практике как способы односторонней передачи педагогом своим воспитанникам готовых знаний и умений, усваиваемых памятью и механическим повторением действий.

Решение задач обучения школьников умениям самостоятельно заниматься физическими упражнениями также не всегда позволяет выдерживать традиционные требования к структуре урока.

В настоящее время особо важно применять методы, повышающие интеллектуальную активность детей, побуждающие к самостоятельным поискам знаний и целесообразных вариантов освоения изучаемых действий, требующих элементов исследования, проявления творческих усилий. Только при этом условии можно обеспечить высококачественную работу и соответствующий современным требованиям жизни воспитывающий ее характер.

При выполнении вышеуказанных требований урок будет организованным, интересным, плотность будет соответствовать нормам, полностью будут решены задачи.

1.2. Особенности проведения урока по баскетболу

1) Двигательная деятельность учеников на уроке баскетбола весьма разнообразна, с преобладанием ловкостных и быстрых нестандартных действий.

2) Энергетические затраты на уроках по баскетболу неодинаковы.

Урок, на котором изучаются отдельные игровые приемы, имеет нагрузку меньше, чем урок, в котором закрепляется или совершенствуется этот прием. Дыхание учеников на игровых уроках естественно и не нуждается в специальном контроле и руководстве.

3) Игровая деятельность в подавляющем большинстве состоит из естественных действий: бега, прыжков, ловли, бросков, ударов по мячу, отбивания. Поэтому основным методом обучения будет целостный.

4) Так как баскетбол связан с действиями ученика с мячом, то в под-

готовительной части необходима тщательная подготовка пальцев, кистей.

5) Проведение подготовительной части урока возможно и с мячом, т.к. без уверенного владения мячом нельзя успешно выполнить задачи урока.

6) На уроках по баскетболу в равной мере возможны все формы организации учебной деятельности учащихся. Все зависит от этапа обучения, возможностей материальной базы, квалификации учителя.

7) На уроках по баскетболу нельзя обеспечить страховку и помощь. Поэтому большое внимание уделяется подготовке мест занятий, игровой дисциплине и четкому выполнению правил игры.

В игре возможны падения, как случайные, так и умышленные, поэтому нужно учить технике падения.

8) Инвентарь должен готовиться до урока и не должен требовать траты учебного времени. Особенно нужно держать под контролем качество накачки мячей, т.к. от этого зависит и желание учеников заниматься.

9) Нагрузка на игровых уроках характерна трудностью регулирования. В одно и то же время урока одна часть учеников может иметь большую нагрузку, а другая часть бездействовать, причем эти ситуации могут многократно меняться. К этому надо добавить личную инициативу играющих, когда ученик, не желающий играть, всегда найдет предлог для бездействия, а активный игрок найдет пути для активных действий при любой ситуации и без мяча. Поэтому важной задачей учителя является умение заинтересовать учеников материалом урока.

10) Для этого очень важно подбирать команды играющих из учеников равных возможностей. Поэтому не всегда оправдывают себя смешанные команды из мальчиков и девочек (девочки выключаются из игры) или команды, состоящие из слабых и сильных игроков (слабые фактически не играют). Поэтому комплектование команд проводится с учетом дружбы учеников, иногда по жеребьевке, по считалке.

11) Игровой урок отличается высокой нагрузкой и поэтому требует увеличенной по времени заключительной части, а его высокая эмоциональность требует отвлекающих упражнений.

12) Необходимо различать «учебные игры» и «двусторонние игры». Цель первых – закрепление ранее изученного приема в игровой обстановке. Например, в игре выполнять передачу только двумя от груди, при несоблюдении этих условий мяч передается противоположной команде. Цель вторых – свободное использование в игре всех тех приемов, которыми владеют игроки.

13) Попутно с обучением техническим приемам и основам тактики учитель должен обучать основам судейства и принятой жестикуляции.

14) Проведение уроков по баскетболу должно быть тесно связано с использованием соответствующих подвижных игр, затем подготовительных. Примерная последовательность: подвижная игра – подготовительная игра – спортивная игра. Пример: «Передал – садись», «Охотники и утки», «Мяч капитану», мини-баскетбол, баскетбол.

1.3. Структура урока и характеристика его частей

В настоящее время в системе физического воспитания принята структура урока, состоящая из трех частей, взаимосвязанных между собой.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (8–10 мин.)

Задачи: организация занимающихся (построение, рапорт, постановка задач урока, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния) и подготовка их организма (ц.н.с., вегетативных функций, опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части урока.

Учебный материал подготовительной части урока должен быть органично связан с материалом основной части урока и содержать упражнения на внимание, строевые упражнения, упражнения на осанку, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подготовительных и специальных упражнений. В эту часть включают упражнения для пальцев и кистей рук, плечевых, голеностопных и коленных суставов. В подготовительную часть необходимо включать ранее изученный материал из раздела «Стойки и перемещения», а также упражнения имитационного характера: имитация передач, бросков, сочетание приемов: приставной шаг – скрестный шаг – отталкивание толчком двумя; ускорение – напрыгивание – вынос руки для броска в прыжке; ускорение – имитация броска в движении одной сверху.

На уроках по баскетболу недопустима стандартизация подготовительной части. Это связано с тем, что для баскетбола характерны высокий динамизм в развитии игровых ситуаций, постоянное чередование активных и пассивных фаз игры. Играющие непрерывно переключаются с одних двигательных действий на другие, используя многообразные способы их выполнения, изменяя скорость и направление движения. У играющих комплексно задействованы практически все группы мышц, функциональные системы, налицо преобладание скоростно-силового режима мышечной работы, синхронность в деятельности верхних и нижних конечностей. Учет данных особенностей обязывает учителя, готовясь к уроку баскетбола, отдавать предпочтение средствам и методам, максимально отражающим специфику игры.

Как же должна быть построена подготовительная часть урока по баскетболу, чтобы отпущенные на нее 6–8 минут стали продуктивными и полностью соответствовали задачам основной части урока?

Практика показала (Д.И. Нестеровский, 1990), что существуют три принципиальных положения. Во-первых, следует использовать приемы передвижений в соответствии с разновидностями передвижений в ходе игры. Во-вторых, применять общеразвивающие упражнения комплексной направленности с акцентом на нестандартные движения, выполняемые в динамическом режиме мышечной деятельности. В-третьих, широко внедрять игровой метод для создания эмоционального фона, моделирующего

условия игровой соревновательной деятельности и формирующего у занимающихся устойчивый интерес к занятиям баскетболом.

Итак, рассмотрим первое положение. На каждом уроке необходимо варьировать количественно и качественно как разновидности приемов передвижений и способы их выполнения, так и характер их сочетаний, последовательность чередований, направление, скорость и исходные положения для начала движения. При этом смену заданий целесообразно производить через каждые 5–28 м движения, избегая монотонности. Как ориентиры можно использовать разметку площадки, положенные или поставленные на нее баскетбольные или набивные мячи, переносные стойки, гимнастические скамейки, обручи, кегли. При этом учитель широко применяет звуковые и зрительные сигналы.

Передвижения баскетболиста – основа техники игры. Во вводной части возможно применение всех приемов передвижений в нападении и защите – ходьбы, бега, прыжков, поворотов, передвижений приставными шагами. Для каждого из перечисленных приемов существует несколько способов выполнения.

Так, ходьбу различают обычную и ускоренную. В самом начале урока с целью организации внимания учащихся рационально использовать упражнения в ходьбе с изменением положения рук по звуковому сигналу. Причем необходимо создавать ситуацию выбора, например, один короткий свисток – руки перед грудью; два коротких – руки вверх; один протяжный – руки к плечам и т.п. Для подготовки голеностопного сустава к более интенсивной деятельности полезно сочетать предложенное задание с ходьбой на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, к примеру, короткий и следующий за ним протяжный свисток – ходьба на внутренней стороне стопы, руки вверх; протяжный и короткий – ходьба на внешнем своде стопы, руки в стороны и т.п. Задания в ходьбе завершают ускоренным передвижением на отдельном участке площадки с переходом в бег.

Способов передвижения бегом в технике баскетбола несколько. Это обычный бег, бег спиной вперед и рывки. Беговые упражнения баскетболиста отличаются некоторыми особенностями, на которых следует заострить внимание учеников. При движении лицом вперед нога ставится упруго на всю стопу, плечевой пояс расслаблен, согнутые руки совершают естественные движения в такт работе ног, туловище выпрямлено, голова поднята (смотреть перед собой).

Выполняя упражнения в беге спиной вперед, учащийся несколько подает туловище и голову в сторону, противоположную движению, беговые шаги выполняет нередко на носках и периодически уточняет ситуацию на площадке поворотом головы назад. Недопустимо какое-либо закрепощение в суставах рук.

Упражнения в стартовом ускорении, рывках, как и в легкой атлетике, характеризуются короткими ударными беговыми шагами с носка при мак-

симальной частоте работы ног и рук, сильно наклоненном вперед туловище. Нарращивание скорости производится после первых 4–5 шагов за счет удлинения шага. Для баскетболиста чрезвычайно важно умение быстро стартовать из любого исходного положения: стоя лицом, спиной или боком к направлению движения. Не менее значима способность неожиданно изменять направление движения, осуществляемое мощным толчком выставленной вперед ноги и наклоном туловища в сторону вновь избранного направления. В момент старта целесообразность изменения направления движения диктуется игровой ситуацией.

Учитывая специфику баскетбола, следует избегать непрерывного движения по периметру зала одним способом. Смену направления движения и его способов удобнее всего производить в точках пересечения линий разметки, чередуя движение вдоль площадки, поперек нее и по диагонали (рис. 1–6), по дуге (рис. 7–8) или по кругу (рис. 9–11). Полезно включать в подготовительную часть урока и передвижение челноком (рис. 12–14). При этом создаются хорошие предпосылки для варьирования исходных положений в начале и во время повторного возобновления движения, к примеру, дается одно из следующих заданий: после окончания каждого очередного отрезка «челнока» принять стойку в нападении или защите, положение лежа или сидя, стоя на коленях или упор присев и т.п. Принятию заданных исходных положений предшествует остановка.

Многочисленное повторение в подготовительной части урока упражнений в остановках в сочетаниях с передвижениями способствует усвоению учащимися двухшажного ритма, что благоприятно сказывается на дальнейшем овладении техникой игры.

В подготовительной части уроков начального этапа обучения упражнения в остановках следует выполнять по ориентирам (разметке, нанесенной на площадке мелом, разложенным на полу обручам и т.п.), а также звуковым сигналам (свистку, хлопку в ладони). В дальнейшем преимущество отдается комплексным сигналам – зрительным в сочетании со звуковыми, создающими ситуацию выбора. Например, свисток и поднятый учителем вверх мяч – сигнал к остановке двумя шагами под правую ногу; свисток и мяч, опущенный вниз, сигнализируют об аналогичной остановке под левую ногу; свисток в сочетании с мячом, поднятым вправо или влево, может указывать на остановку прыжком толчком правой или левой ноги. Эффективности предлагаемых заданий способствует умение учителя выбирать место и время подачи сигналов. Если во вводной части первых уроков совершенствования приема задача восприятия сигналов всемерно облегчается (ученики видят зрительный сигнал перед собой в заранее обусловленных точках площадки), то в дальнейшем необходимо добиваться развития зрительного анализатора и готовности действовать в изменяющихся условиях (сигнал подается неожиданно и побуждает к включению периферического зрения). Эффективно также применение в качестве ориентиров

для остановки условных защитников, роль которых могут выполнять набивные мячи или переносные стойки. В этом случае поднятый педагогом вправо или влево мяч будет информировать о том, с какой стороны от защитника и под какую ногу следует остановиться.

Остановки игры часто непосредственно связаны с поворотами, которые выполняют для освобождения от защитника и также относят к приемам передвижения. Следовательно, усложняя задания, логичным будет приведенные выше упражнения объединять в связки типа «остановка – повороты – начало движения в новом направлении».

В технике поворотов очень важно непринужденное, без закрепощения движение игрока вокруг осевой ноги (как вокруг ножки циркуля) с переходом в устойчивое двухопорное положение. Прием выполняют на согнутых ногах, вперед или назад с установкой на мгновенное начало последующего передвижения в новом направлении – скоростной уход от воображаемого соперника.

Арсенал упражнений, используемых в подготовительной части урока, значительно пополнят различные сочетания бега и прыжков, которые могут быть самостоятельными приемами передвижения или элементами других приемов техники: передач, бросков, подбора мяча.

Прыжок толчком обеих ног целесообразно применять в комплексных упражнениях в сочетаниях с другими видами передвижений перед началом движения или после остановок. Для увеличения высоты выпрыгивания используют стимулирующие ориентиры: щит, кольцо, подвешенный на амортизаторе мяч и т.п. Прыжки можно выполнять как одиночные, так и сериями: заданное количество раз или до сигнала на начало следующего передвижения. Схема простейшего упражнения, включая прыжок толчком обеих ног в сочетании с бегом и остановками, представлена на рис. 15. Полезным будет также использование в подготовительной части одного из специфических для баскетбола вариантов прыжка толчком обеих ног – с поднятыми вверх руками (ситуация борьбы за отскок мяча), а также прыжков после челночных передвижений в защитной стойке. Прыжки выполняют у передней и трехочковой линий.

Упражнения в прыжке толчком одной осуществляют непосредственно под корзиной с разбега и с использованием на последних шагах двухшажного ритма. Данный прыжок – эффективное подводящее упражнение при обучении броску мяча в движении, с успехом применяют и как средство подготовки занимающихся к основной работе на уроке.

К числу специфических защитных передвижений в баскетболе относятся передвижения приставными шагами. Эти передвижения осуществляют в параллельной стойке боком по направлению движения и в стойке с выставленной ногой лицом или спиной вперед. Применяя эти упражнения в подготовительной части урока, учителю следует поставить перед занимающимися задачу: передвигаться на согнутых ногах, сохраняя постоянное устойчивое

положение за счет параллельного расположения стоп и равномерного распределения массы тела на их переднюю часть; ноги не перекрещивать, выполнять скользящие шаги, не поднимаясь высоко над площадкой, держать голову поднятой, спину выпрямленной, а руки, не закрепощая плечевой пояс, в положении противодействия броску или проходу соперника.

Придерживаясь установки на соответствие упражнений, используемых в подготовительной части, содержанию и основным характеристикам игры, передвижения приставными шагами в защитной стойке разумно предлагать для выполнения на определенных участках площадки, а именно: в районах трехочковой дуги и трехсекундной трапеции, а также вблизи щита. Обязательным является сочетание защитных передвижений с приемами передвижений в нападении. Необходимо постоянно ориентировать учащихся на логичный переход от передвижений в защите к передвижениям в нападении, и наоборот. Ведь в условиях игры баскетболист, защищая свою корзину, преимущественно осуществляет серию передвижений приставными шагами, прыжков и коротких рывков. Бег составляет основу перехода к действиям в нападении, начало которых – стартовое ускорение из различных исходных положений. В передовой зоне (на половине соперника) игрок использует ходьбу, рывки, остановки, повороты, прыжки в различных сочетаниях и последовательности. После завершения атаки он возвращается в тыловую зону (на свою половину), применяя опять же разновидности бега: обычный, ускоренный, спиной вперед. Момент, когда баскетболист занимает защитную стойку у своей корзины, служит точкой отсчета нового цикла передвижений.

Возможен и обратный вариант, когда серия передвижений начинается после паузы в игре из стойки готовности нападающего у щита соперников.

Согласно такому видению игры, каждую из предложенных выше схем изменения направления движения по разметке площадки (рис. 1–14) можно наполнить необходимым содержанием. Так, используя схему рис. 4, учащимся предлагают выполнить в тыловой зоне А от средней линии до лицевой передвижение бегом спиной вперед; в районе трехсекундной трапеции передвижения в защитной стойке приставными шагами (бегом, лицом, спиной вперед), заканчивая каждый отрезок прямым прыжком толчком обеих ног, т.е. имитируя в углах трапеции блокирование броска и подбор мяча после отскока. Затем переход к передвижениям в нападении производится рывком к средней линии по сигналу учителя (поднятый или подброшенный вверх мяч). В передовой зоне Б игрок чередует передвижения бегом в среднем и ускоренном темпе с изменением направления в углах трапеции после выполнения остановок двумя шагами или прыжком и прыжков толчком обеих ног – имитация подбора, добивания, получения мяча. Возвращение в тыловую зону осуществляют рывком к средней линии, откуда начинают новый круг передвижений.

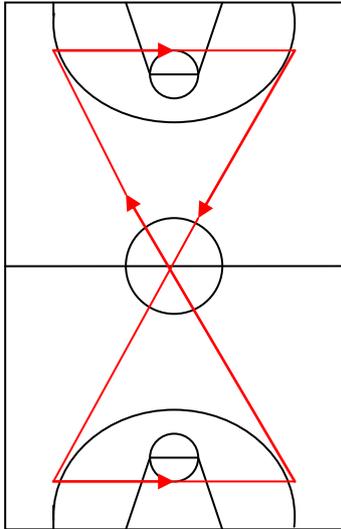


Рис. 1. Крест.

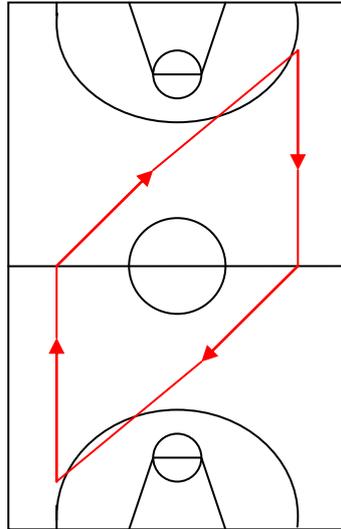


Рис. 2. Ромб.

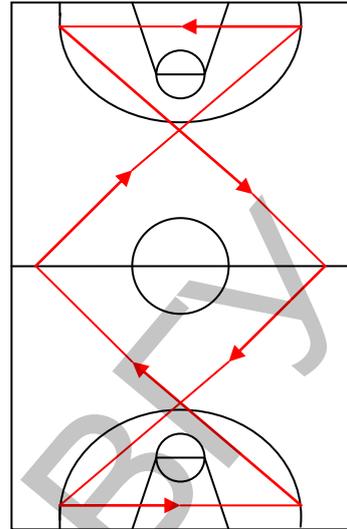


Рис. 3. Два креста.

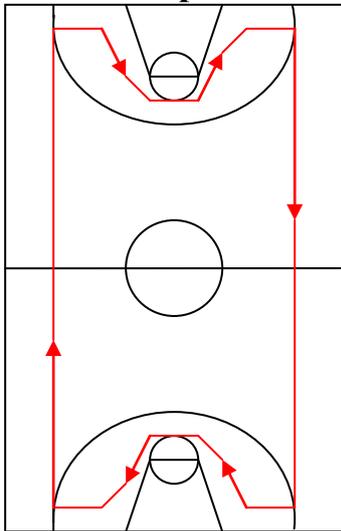


Рис. 4. Катушка.

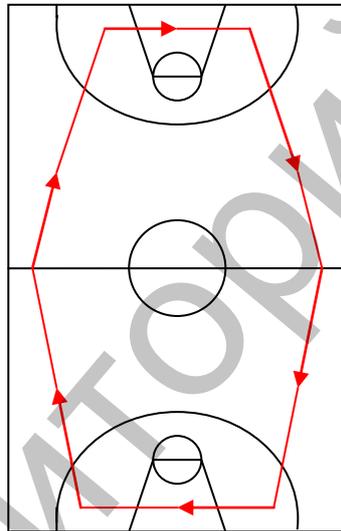


Рис. 5. Сундук.

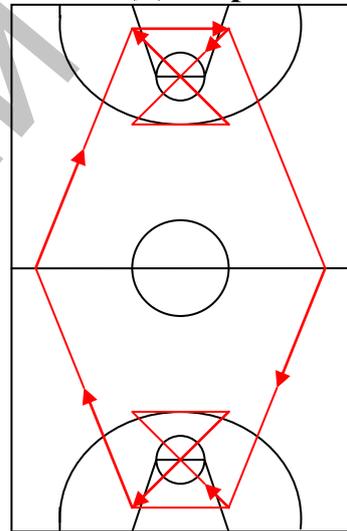


Рис. 6. Сундук на замке.

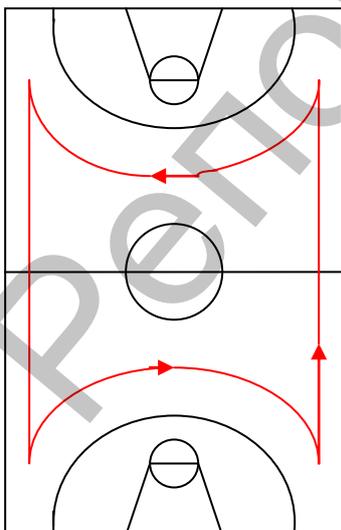


Рис. 7. Трехочковый рейд.

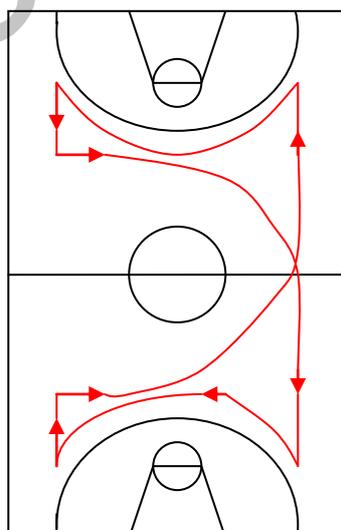


Рис. 8. Арка.

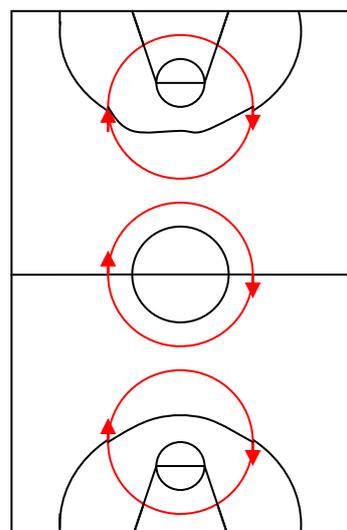


Рис. 9. Кольцевая.

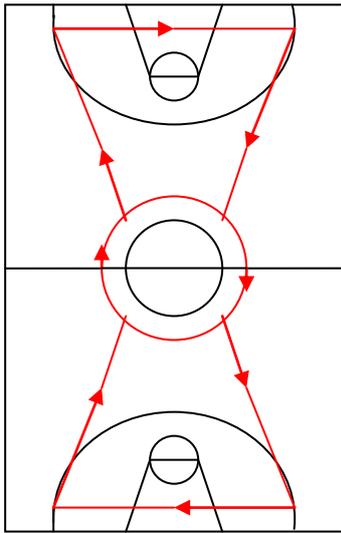


Рис. 10. **Кубок.**

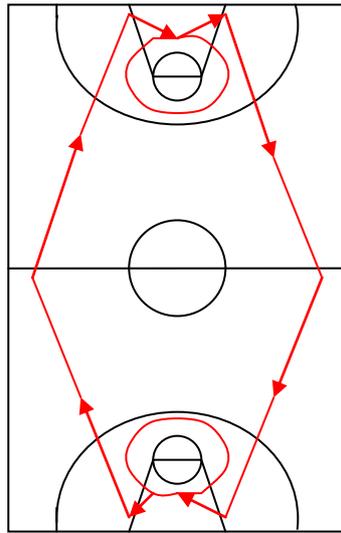


Рис. 11. **Чернильница.**

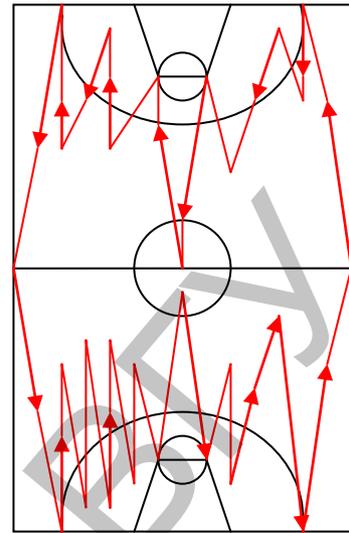


Рис. 12. **Частокол.**

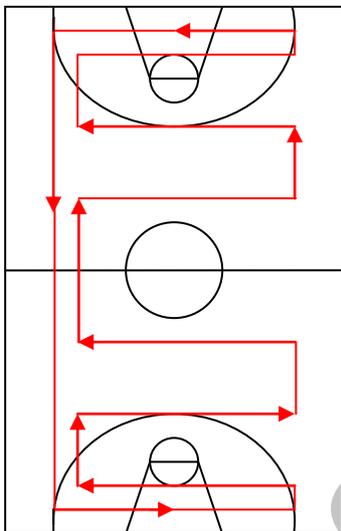


Рис. 13. **Змейка.**

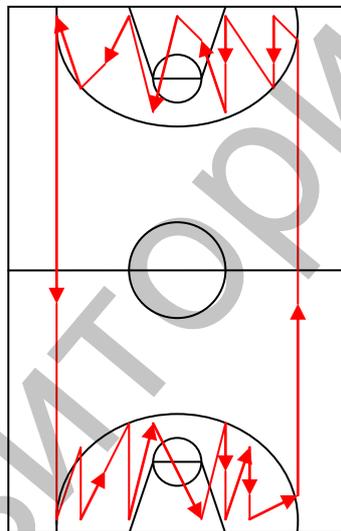


Рис. 14. **Покорить
вершину.**

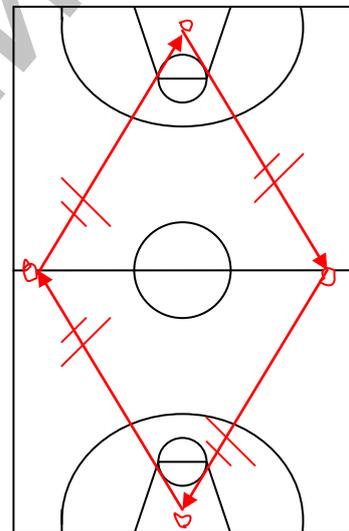


Рис. 15. **Прыжок, еще
прыжок.**

Чтобы эффективно организовать комплексные упражнения такого характера, важно заблаговременно знакомить занимающихся с каждой новой схемой передвижений.

Второе положение: применение общеразвивающих упражнений комплексной направленности с акцентом на нестандартные движения, выполняемые в динамическом режиме мышечной деятельности.

Это могут быть простейшие задания из программного материала по гимнастике, выполняемые в ходьбе и беге: рывковые, круговые и маховые движения в различных суставах, наклоны, выпады, ходьба в приседе и т.п. Для подготовки ног полезны специальные легкоатлетические передвижения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, с прямыми ногами вперед, назад, в стороны, прыжки в шаге, многоскоки.

Во второй половине подготовительной части можно предложить учащимся задания силового характера для рук: передвижение на руках в положении упора лежа, упора лежа сзади с согнутыми ногами («краб», «каракатица»), прыжки на руках в упоре лежа. Можно использовать и упражнения скоро-стно-силового характера: пружинящие прыжки в глубоком приседе (лицом, боком или спиной вперед) с продвижением по площадке, прыжки прогнувшись из того же положения, прыжки толчком руками и ногами из упора присев («лягушка») и т.п.

Однако основное время подготовительной части урока баскетбола следует уделять комплексным упражнениям, построенным на сочетании работы рук и ног в синхронном режиме. Они в наибольшей мере отражают характер нервно-мышечной деятельности в баскетболе. Предлагаем примерные упражнения.

1. И. п. – руки вперед скрестно, правая над левой. Бег с высоким подниманием бедра и одновременными рывками со сменой положения рук.

2. И. п. – правая рука вверх, левая – к плечу. Бег с высоким подниманием бедра со сменой положения рук.

3. И. п. – руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Бег с пружинящими рывками руками вверх – вниз (руки напряжены; амплитуда небольшая, частота максимальная).

4. То же, но бег спиной вперед с пружинящими рывками руками вперед – назад.

Для увеличения эффективности предложенных упражнений необходимо задавать нужную частоту беговых шагов (хлопками в ладони, другими звуковыми сигналами) и добиваться от занимающихся сохранения максимальной амплитуды выполнения круговых движений руками и заданной частоты рывковых движений.

Еще один путь подготовки опорно-двигательного аппарата и функциональных систем к предстоящей деятельности заключается во взаимосвязанном использовании общеразвивающих упражнений и специальных баскетбольных передвижений. Существует несколько вариантов организации такой взаимосвязи.

Вариант 1. Общеразвивающие упражнения подготовительного характера и разновидности передвижений выполняют поочередно на отдельных отрезках дистанции при передвижении учащихся по одной из рекомендованных схем.

Например, при движении по схеме «ромб» (рис. 2) участки дистанции вдоль боковых линий ученик проходит, совершая прыжки толчком обеих ног в сочетании с круговыми движениями руками вперед, а диагональные отрезки преодолевают в защитной стойке приставными шагами спиной вперед.

Вариант 2. Общеразвивающие упражнения выполняют в движении от лицевой линии до средней или противоположной лицевой в колонне по 3 (4–5), а специальные передвижения – на другом отрезке пути или при

возвращении на исходную позицию. Например, отрезок от лицевой до средней линии занимающийся, поддерживаемый партнером за бедра, проходит на руках в положении упора лежа. У средней линии после нескольких (4–6 раз) сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа он встает, поворачивается лицом к партнеру и, передвигаясь в защитной стойке спиной вперед, старается не пропустить за спину прорывающегося партнера-нападающего. Достигнув противоположной лицевой, каждая пара за направляющим устремляется вдоль боковой на исходную позицию, передвигаясь бегом спиной вперед. На следующем этапе партнеры меняются ролями.

Вариант 3. Общеразвивающие упражнения выполняют на месте в парах, а баскетбольные передвижения – по сигналу педагога в заранее указанном направлении и заданным способом с возвращением на исходную позицию, например: и. п. – стойка ноги врозь, стоя спиной к партнеру, руки вверх, захватить кисти партнера, 1–4 – наклоны в стороны, по свистку – передвижение приставными шагами в параллельной защитной стойке до лицевой линии правым боком вперед, возвращаясь на исходную позицию – левым. Далее из того же и. п.: 1–4 – наклоны вперед с партнером на спине, по сигналу (поднятый вверх мяч) – рывок к боковой, обратно – бег спиной вперед; и т.д. В данном упражнении занимающиеся в и. п. располагаются в двухшереножном строе вдоль площадки в ее середине, на уровне основных щитов.

И третье положение: использование игрового метода, создающего эмоциональный фон, моделирующего условия игровой соревновательной деятельности и формирующего у учащихся устойчивый интерес к занятиям баскетболом.

Применение игрового метода на уроках баскетбола обусловлено сущностью самой игры. Однако использование подвижных игр и эстафет в подготовительной части уроков не должно быть самоцелью. С их помощью необходимо эффективно решать задачу подготовки учащихся к основной деятельности.

Проведение подготовительной части в игровой форме требует от учителя большой предварительной работы. Для увеличения плотности занятия игровой момент можно использовать даже при построениях и перестроениях, если заблаговременно распределить школьников на несколько команд, соревнующихся между собой. Дополнительные очки здесь начисляют за быстроту выполнения указаний учителя. Содержание отобранных эстафет и подвижных игр определяется целями основной части урока. Прежде всего подбирают те из них, которые решают задачу всесторонней мышечно-функциональной разминки занимающихся, особенно эффективно применение комплексных эстафет, состоящих из нескольких этапов и содержащих разнонаправленные развивающие упражнения. Сюда же включают изученные элементы техники баскетбола (передвижение, ловля, передача, броски и ведение мяча) с целью их совершенствования. На первых этапах эстафет дается установка на качество выполнения (технические ошибки наказываются штрафными очками), а затем стимулируется максимальное проявление двигательных качеств, заключительные этапы должны

отличаться комплексным воздействием на организм занимающихся. В каждой команде 6–7 человек. Участники стартуют поочередно на каждом этапе эстафеты. Команда переходит к прохождению следующего этапа лишь после финиша последнего своего игрока на предыдущем. Желательно, чтобы этапы имели свои условные названия. Педагог по ходу эстафеты постоянно напоминает ученикам порядок прохождения этапов, делая это словесно или с помощью специально заготовленных картонных карт с графическим изображением каждого этапа.

Даем примерную комплексную эстафету с перечнем заданий с набивным мячом. В зависимости от возраста занимающихся и уровня их подготовленности можно изменять отрезки дистанции, вес набивного мяча и степень сложности заданий.

I этап. «В стойке защитника». Стоя за лицевой линией в стойке защитника. Передвижения приставными шагами правым боком до средней линии; левым – до противоположной лицевой; спиной вперед, возвращаясь обратно к средней линии; бегом спиной вперед, устремляясь к исходной позиции.

II этап. «Колобок». Начав движение от лицевой линии, прокатить набивной мяч до противоположной лицевой и возвратиться на исходную позицию бегом, держа мяч в вытянутых перед собой руках.

III этап. «Скрученные попрыгунчики». Игрок, продвигаясь от лицевой линии к центру площадки, делает наклон вперед и кладет набивной мяч перед собой; перепрыгивает через него толчком обеих ног; поворачивая туловище вправо (влево), берет и снова кладет его перед собой, вновь перепрыгивает через мяч и так постепенно доходит до средней линии. Назад на исходную позицию игрок возвращается бегом, удерживая мяч за спиной. Наклоны выполнять с прямыми ногами, повороты туловища – поочередно вправо и влево.

IV этап. «Гонки крабов». Передвижение от лицевой линии к центру площадки боком в упоре лежа, выполняя одновременное переступание одноименными рукой и ногой, спина прямая. На средней линии выполнить 5–6 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа; задание при возвращении на исходную позицию то же, но другим боком.

V этап. «Взрывные мышцы». Стоя у лицевой линии. Метание набивного мяча (девочки – 2, мальчики – 3 кг) с места обеими руками из-за головы. Продвижение за мячом прыжками толчком обеих ног с активным взмахом руками; метание мяча и т.д. до противоположной линии. Возвращение на исходную позицию прыжками толчком правой до средней линии, далее – прыжками толчком левой с мячом в руках.

VI этап. «Передал мяч – садись». Направляющие капитаны каждой команды, стоя с набивным мячом в руках в 2 м от своих колонн, по сигналу начинают последовательно передавать мяч каждому игроку. Те в свою очередь, возвращая направляющим мяч, принимают положение упора присев. Передав мяч замыкающему, направляющий командует: «Встать!», – а сам возвращается на свое место в голове колонны. Все остальные играющие, кроме замыкающего, делают по шагу назад. Замыкающий с мячом в руках

занимает место капитана и начинает передачи в той же последовательности. Заканчивается этап, когда все игроки команды побывают в роли капитана. Передачи выполняют заданным способом, обеими или одной рукой.

Победителя эстафеты определяют по сумме набранных баллов, которые начисляют за качество и быстроту выполнения заданий. К примеру, команде, первой завершившей комплексную эстафету, начисляют 30 баллов, но из этой суммы вычитают штрафные очки, полученные игроками на этапах. Штрафные очки фиксируют по ходу эстафеты учитель или его помощники.

Чтобы повысить моторную плотность подготовительной части, учащимся, ожидающим своего старта в командном строю, предлагают выполнить специально подобранные упражнения на месте. Так, перед этапом «Скрученные попрыгунчики» можно предложить наклоны вперед, назад, в стороны; перед этапом «Гонка крабов» – упражнения для кистей (сжатие и разжатие), круговые движения в лучезапястном суставе. А перед этапом «Взрывные мышцы» – упражнения для плечевого пояса (рывки согнутыми и прямыми руками в сочетании с приседаниями и др.). Чтобы учащиеся могли свободно выполнять все упражнения в строю, их предварительно размыкают на дистанцию 1,5–2 м, а для расположения команды устанавливают границы для направляющего и замыкающего.

При использовании подвижных игр их содержание также наполняют подготовительными упражнениями. Например, всем известную игру «День и ночь» можно провести в новом варианте. Две команды, получившие наименование «День» и «Ночь», выстраиваются в шеренги на противоположных лицевых линиях. По сигналу играющие начинают движение навстречу друг другу, выполняя заданные общеразвивающие упражнения в движении. Когда между соперниками расстояние сокращается до 1,5–2 м, подается команда: «На месте!», по которой играющие продолжают выполнять задание. Затем учитель неожиданно вызывает одну из команд, например, «Ночь». Игроки ее стремятся осалить соперников из команды «День», которые убегают в «дом» – за свою лицевую линию. На исходную позицию игроки возвращаются приставными шагами в защитной стойке. Учитель предлагает следующие упражнения в движении и т.п. Победителя определяют в конце игры по наибольшему количеству осаленных игроков.

В подготовительной части урока можно выполнять также упражнения в жонглировании баскетбольным мячом. Проведение в этой части занятий конкурса «Кудесник мяча» вызовет у занимающихся большой интерес, будет способствовать выработке чувства мяча, поможет эффективнее решать задачу мышечно-функциональной разминки. Успешность организации такого конкурса зависит от достаточного количества баскетбольных мячей – по числу учащихся или по одному мячу на пару. Учитель подбирает 5–6 упражнений подготовительного характера с элементами жонглирования. Их разучивают заранее все учащиеся и после освоения выполняют одно за другим или при передвижении по определенной схеме, например, по диагоналям и лицевым площадкам. По каждому заданию выставляют

максимальные оценки (5 баллов) нескольким наиболее отличившимся ученикам. Высший балл присуждают за наиболее техничное, непринужденное выполнение задания. Победителя определяют по суммарному количеству набранных баллов и награждают почетной лентой «Кудесник мяча».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА (20–25 мин.)

Задачи: Изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите, развитие необходимых физических и воспитание моральных и волевых качеств у занимающихся; освоение элементов техники нападения и защиты, обучение умению применять приобретенные навыки и качества в различных условиях игровой деятельности. В эту часть включают подводящие и специальные упражнения для овладения техникой и тактикой игровых приемов, подвижные игры и эстафеты, а также материал на воспитание специальных физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость).

Указания к организации и проведению основной части урока. При организации основной части урока надо стремиться использовать максимальное количество мячей, широко применять поточный и игровой методы проведения упражнений.

Изучение техники целесообразно начинать в упрощенных условиях. В дальнейшем эти условия надо усложнять за счет увеличения скорости передач, перемещений игрока, упражнений с двумя мячами. Желательно широко использовать средства наглядной информации. Учебные игры должны носить целевую направленность, строго регламентировать действия играющих. Первоначально игры надо проводить по упрощенным правилам, в дальнейшем – по действующим.

Упражнения скоростного, скоростно-силового характера, координации, ловкости – в основной части, а силы выносливости – в конце основной части или в конце урока.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА (3–5 мин.). Она завершает занятие.

Задачи: постепенное снижение нагрузки, приведение учащихся в сравнительно спокойное состояние, подведение итогов урока.

В заключительную часть включают легкий бег, ходьбу, упражнения на расслабление, дыхательные и имитационные упражнения, упражнения на осанку, игры и упражнения на внимание, координацию движения. Заканчивают урок общими и частными замечаниями, выводами, указаниями о домашних заданиях.

Наряду с указанными, характерными для каждой части урока задачами, на занятиях решается еще такая общая важная задача, как сообщение занимающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем делается это в любой части урока, где это целесообразней. Структура урока не может быть стандартной. Она изменяется в зависимости от задач, содержания и контингента занимающихся.

2. ОБЩАЯ СТРУКТУРА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОМУ ПРИЕМУ И ТАКТИЧЕСКОМУ ДЕЙСТВИЮ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ

Весь процесс обучения делится на 4 этапа.

Первый этап. Ознакомление с приемом.

В *задачу* обучения на данном этапе входит:

1. Выявление знаний ученика об изучаемом приеме, а также ощущений, имеющих в его двигательном опыте.
2. Сообщение предварительных сведений об изучаемом приеме – его месте и значении в игре, основном назначении и наиболее эффективном применении.
3. Создание зрительного представления о правильных движениях и их последовательности.

Для решения данных задач применяются словесный и наглядный методы с характерными для них методическими приемами: рассказ, объяснение, опрос, беседа, лекция, показ приема учителем, лучшим учеником, схемы, фото, видеоманускрипты и т.д.

После создания представления о техническом приеме или тактическом взаимодействии ученик(и) пробует(ют) самостоятельно выполнить его. Только после этого может быть сформировано правильное представление, связанное с овладением данным приемом или тактическим взаимодействием.

Второй этап. Выполнение приема в упрощенных, специально созданных условиях.

Задачи данного этапа:

1. Овладеть правильной структурой выполнения приема.
2. Устранить напряжение и «лишние» движения.
3. Устранить возможные ошибки при выполнении поставленной задачи.

Внимание игроков последовательно переключается от исходного положения на основные звенья, а затем – на детали. В этот период необходимо добиться прочного освоения основной структуры приема.

Способы упрощения обстановки всегда конкретны и зависят от характера изучаемого материала: медленное выполнение упражнения, вычленение элемента техники, небольшое расстояние, облегченный инвентарь, направление движения – только вперед перед собой, увеличение или уменьшение числа партнеров, дополнительные ориентиры.

Методы обучения можно использовать следующие:

1. Целостный. Если упражнение несложное, его выполняют в целом.
2. Расчлененный. Если упражнение сложное, по мере овладения частями действия они последовательно сводятся в общую структуру и основным методом становится метод целостного упражнения.

3. Соревновательный метод. Его особенность заключается в проведении эстафет с задачей на правильность выполнения тех или иных элементов техники или тактических действий и взаимодействий. («Кто точ-

нее», «Кто правильнее»). Быстрота выполнения не учитывается.

Средства (упражнения), которые можно использовать на 2-м этапе обучения:

1. Подводящие (имитационные) упражнения.
2. Подготовительные упражнения.
3. Упражнения техники и тактики игры в баскетбол.
4. Эстафеты.

Третий этап. Выполнение упражнения в усложненных условиях. Задачи третьего этапа обучения:

Добиться четкого выполнения основной структуры приема и его действий.

1. Изучить варианты выполнения приема и тактического действия и взаимодействия.
2. Использовать прием в сочетании с другими приемами, в условиях противодействия.
3. Научиться ориентироваться в обстановке и оценивать ее.

Обстановку усложняют различными путями: вводят защитников (пассивных и активных), увеличивают расстояние, быстроту выполнения, изменяют направление движения как мяча, так и игроков, амплитуду движений, выполняют упражнения в различных сочетаниях с другими техническими приемами и тактическими действиями.

Методы обучения используют следующие:

1. Целостный.
2. Игровой.

Средства (упражнения), которые можно использовать на третьем этапе обучения:

1. Упражнения техники и тактики баскетбола.
2. Подвижные игры – на быстроту и правильность выполнения.
3. Подготовительные упражнения.

Четвертый этап. Закрепление приема в игре.

Задачи данного этапа:

1. Закрепление навыка во внезапно меняющихся условиях.
2. Выполнение приема в условиях внезапно возникающего активного противодействия.
3. Свободное применение приема в игре.

Упражнения этого этапа должны носить соревновательный характер, поэтому основными методами обучения на данном этапе будут – игровой и соревновательный, а основными средствами – подвижные, учебные и двусторонние игры. Но чтобы процесс обучения продолжался и в игре, учителю необходимо увеличивать значимость приема (например, за бросок, выполненный определенным способом, начислять не 2 или 3 очка, а 3 или 4) и давать установку перед каждой игрой (например, передачи выполнять только двумя руками от груди, передачи выполненные другим способом считаются ошибкой и мяч передается соперникам).

3. ОПИСАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

Стойка в нападении.

Это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. При рациональной стойке, обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы – параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15–20 см вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки приподняты от пола на 1–2 см. Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны. Когда игрок овладевает мячом, он подтягивает его к груди, ноги и туловище при этом сохраняют то же положение.

Ошибки:

1. Тяжесть тела перенесена на одну из ног, а вторая недостаточно согнута в коленном суставе.
2. Пятки касаются пола.
3. Туловище чрезмерно наклонено вперед, а таз отведен назад.
4. Носки ног чрезмерно разведены наружу.
5. Голова и руки опущены.
6. Излишняя напряженность.

Упражнения для обучения:

1. Принять положение стойки без мяча стоя на месте.
2. Ходьба обычная, варианты ходьбы, по сигналу (слуховому, зрительному) принять стойку баскетболиста.
3. Бег, варианты бега, по слуховому, зрительному сигналу принять стойку баскетболиста.
4. Из различных исходных положений, после выполнения общеразвивающих упражнений принять стойку баскетболиста.

Держание мяча.

Прежде чем приступить к изучению стойки баскетболиста с мячом, необходимо научить учеников правильному держанию мяча. Его выполняют следующим образом. Кисти обеих рук с широко расставленными (как «веер») пальцами располагают сбоку, несколько сзади от центра мяча. Большие пальцы направлены вверх – внутрь, примерно под углом 60 градусов друг к другу, остальные вперед.

Мяч с ладонью не соприкасается и удерживается только фалангами пальцев. Если у игрока взять мяч, а кисти оставить в том же положении, то они как будто образуют воронку.

Ошибки:

1. Кисти располагаются на задней поверхности мяча.

2. Мяч касается ладоней.
3. Пальцы направлены вниз.

Упражнения для обучения:

1. Имитация держания мяча, образуя воронкообразное положение кистей.

2. Наклониться к лежащему на полу мячу, положить на него кисти рук и поднять мяч на уровне груди.

3. Подбросить мяч вверх и поймать его на уровне груди.

4. В парах занимающиеся поочередно поднимают мяч и выполняют им движения в разных направлениях, а партнеры проверяют правильность держания, положение пальцев, ладоней.

5. Занимающиеся перемещаются с мячом в руках и по сигналу принимают положение стойки с мячом.

6. Соревнование на правильность выполнения стоек с мячом и без мяча. Занимающиеся выстраиваются в две колонны, учитель – в центре площадки. По сигналу учителя направляющие колонны подбегают к нему, фиксируют стойку баскетболиста и учитель оценивает качество выполнения приема обоих учеников, после чего они возвращаются в конец колонны. Ученик, показавший лучшую технику стойки, получает 1 очко. При равном качестве демонстрации приема оба ученика получают по одному очку. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Передвижение без мяча.

Ходьба – ее применяют, главным образом, для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом. Игрок передвигается придерживаясь положения основной стойки, на полусогнутых ногах, что позволяет в любой момент резко начать ускорение.

При беге баскетболиста соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню. Только при коротких прямолинейных рывках первые 4–5 ударных шагов делаются резкими и короткими с постановкой ноги с носка. При изменении направления бега игрок мощно отталкивается выставленной вперед ногой в сторону, противоположную намеренному направлению, туловище же отклоняется внутрь описываемой при передвижении дуги.

Ошибки:

1. Бег с носка.
2. Ноги в коленном суставе прямые.

Упражнения для обучения:

1. Бег по периметру площадки с ускорениями на определенных участках площадки.

2. Ускорения по сигналу.

3. Бег по кругу. По сигналу последующий догоняет впереди бегущего.

4. Бег по кругу. По сигналу последующий «змейкой» обегает впереди бегущих и продолжает бег во главе колонны.

5. То же, но ученики в колонне перемещаются спиной вперед.
6. Ученики бегут в колонне по одному с интервалом 1–1,5 м. По сигналу последний догоняет направляющего в колонне по кратчайшему пути и становится во главе колонны.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Перемена местами». Занимающиеся делятся на 2 команды и выстраиваются у боковых линий площадки, каждая на своей половине, спиной к противоположной боковой линии. По сигналу они должны, продвигаясь спиной вперед, остановиться на противоположной стороне площадки. Побеждает команда, раньше его выполнившая.

Можно перемещаться приставными шагами, прыжками из различных исходных положений, лицом вперед.

«Эстафета с продвижением спиной вперед». Площадка разделена на четыре части (тремя параллельными линиями). За лицевой линией размещаются играющие, разделившись на 2 команды в колоннах по одному. По сигналу направляющие в колоннах бегут до первой линии и возвращаются обратно к лицевой линии спиной вперед. Второй по очереди делает то же самое, но добегают до второй линии, третий – до третьей линии, четвертый – до противоположной лицевой линии, пятый – до третьей, шестой – до второй и седьмой – до первой линии. Команда, закончившая эстафету первой, – победитель.

«Тропинка, стожки, горка». Играющие делятся на 2–3 команды по 6–10 человек, взявшись за руки образуют круги и располагаются на одном уровне вдоль лицевой линии площадки. В каждой команде определяется направляющий. По распоряжению учителя ученики выполняют в кругах разнообразные передвижения, общеразвивающие, имитационные упражнения. По команде «Тропинка» играющие устремляются бегом к противоположной стороне площадки и выстраиваются в колонну по одному в любом порядке, но впереди обязательно направляющий. Чья команда вперед построится, та получает 1 очко, 2-я – 2 очка, 3-я – 3 очка. Возвращаются на исходную позицию и опять выполняют упражнения. По команде «Горка» опять бегут к лицевой и выстраиваются в колонну по одному с направляющими впереди следующим образом: первые двое стоят по стойке смирно, вторые двое – в положении приседа, все остальные – в полном приседе, руки на коленях. По сигналу «Стожки» каждый круг делится на пары или тройки, игроки соединяют руки и поднимают их вверх. Побеждает команда, набравшая меньшее количество очков.

Остановка двумя шагами.

Данная остановка чаще всего выполняется, если игрок владеет мячом. Игрок ведет мяч, с шагом правой (длинный шаг с небольшим приседом и некоторым отклонением туловища назад, постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на носок) берет мяч в руки, подтягивает его

к груди. Второй шаг левой, более короткий, сопровождается небольшим разворотом туловища в сторону ноги, стоящей сзади. После этого тяжесть тела распределяется на обе ноги, которые сильно сгибаются во всех суставах, остановка фиксируется.

Остановка прыжком.

Данную остановку можно выполнять как с мячом, так и без мяча. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей остановкой второй. Туловище при этом разворачивается вполборота в сторону сзади стоящей ноги, на которую приходится большая часть тяжести тела. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибаются при остановке ноги.

Ошибки:

1. Стопы на одной линии по ходу движения, перенос массы тела на выставленную вперед ногу и, как правило, потеря равновесия.

2. Шаги выполняются с постановкой стоп с носка и недостаточно сгибаются в коленных суставах.

3. Чрезмерно высокий подскок – при остановке прыжком.

Упражнения для обучения технике остановки двумя шагами:

1. Ходьба – один шаг короткий, второй – длинный.

2. Бег – один шаг короткий, второй – длинный.

3. У игрока мяч – подбросить вперед – поймать от пола с шагом правой (длинный), 2-й шаг левой стопорящий короткий.

4. То же, но медленно бегом.

5. Остановка двумя шагами после ловли мяча.

6. Остановка двумя шагами после ведения по зрительному, слуховому сигналу.

7. В парах. Один игрок ведет мяч – остановка двумя шагами – повороты плечом вперед, назад – передача партнеру.

8. Эстафеты.

Повороты на месте.

Повороты могут выполняться как с мячом, так и без мяча для ухода от опекуна или укрывания мяча от выбивания или вырывания.

Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой, которую по правилам баскетбола нельзя отрывать от пола во избежание пробежки. Вся тяжесть тела переносится при повороте на опорную ногу, являющуюся как бы осью вращения и поэтому называемую осевой. Осевая нога во время поворота опирается на носок, который не смещается, а лишь разворачивается в сторону шага. Центр тяжести при этом не должен подниматься и опускаться. Руки могут принимать различные положения, которые определяются игровой ситуацией. Повороты выполняются как вперед, так и назад.

Ошибки:

1. Отрыв или смещение осевой ноги.
2. Вертикальные колебания высоты центра тяжести.
3. Перенос массы тела на маховую ногу.
4. Выпрямление осевой ноги.
5. Туловище сильно наклонено вперед.
6. Мяч не укрыт туловищем от защитника.

Упражнения для обучения технике поворотов на месте:

1. Выполнение поворота стоя на месте без мяча.
2. То же с мячом.
3. То же в сочетании с ловлей мяча на месте.
4. То же в сочетании с ведением мяча, остановками.
5. То же с добавлением ловли и передачи мяча.
6. То же с сопротивлением защитника.
7. Эстафеты.

Советы по технике передвижений:

1. Выполняй остановки и повороты быстро.
2. Удерживай ноги на ширине плеч.
3. Сохраняй низкую стойку и равновесие.
4. Укрывай мяч от защитника телом.

Ловля мяча – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Ловля мяча двумя руками – если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед: мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносятся в положение готовности к последующим действиям.

Ловля одной рукой. Для этого рука выносится навстречу летящему мячу с широко расставленными и слегка согнутыми пальцами. При соприкосновении пальцев с мячом производится уступающее движение руки за счет сгибания ее в локтевом суставе, что затормаживает скорость полета мяча и дает возможность легко поймать его. Затем мяч захватывается второй рукой и занимающийся принимает основную стойку баскетболиста.

Ловля высоко летящих мячей. При ловле мяча, летящего высоко над головой, игрок должен выпрыгнуть с выносом рук вверх. Кисти рук разворачиваются навстречу мячу. В момент касания мяча пальцев кисти поворачиваются вовнутрь и обхватывают мяч. Затем руки сгибаются в локтевых суставах и мяч притягивается к туловищу. После приземления занимающийся сохраняет основную стойку нападающего с мячом.

Ошибки:

1. Отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу.
2. Кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны и мяч проходит между кистей.
3. Руки (рука) не вытягивается навстречу мячу.
4. Пальцы встречаются с мячом, когда руки (рука) значительно согнуты в локтевых суставах.
5. Мяч принят ладонями (ладонью), а не кончиками пальцев.

Передача мяча – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте – кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук вперед – вниз – на себя – вверх и одновременным плавным сгибанием ног в коленных суставах мяч подтягивают к груди. Затем мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, при этом ноги полностью разгибаются и масса тела переносится на выставленную вперед ногу. Мяч опускается захлестывающим движением кистей, придавая ему обратное вращение. После передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

Передача одной рукой от плеча стоя на месте – руки с мячом отводят к правому плечу так, чтобы локти не поднимались и одновременно игрок слегка поворачивается в сторону замаха. Затем левая рука отводится от мяча, правая же сразу выпрямляется, туловище поворачивается вслед за ней, масса тела переносится на впереди стоящую ногу. Мяч выпускается движением руки и кисти. После вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, затем игрок возвращается в исходное положение – стойку баскетболиста.

Ошибки:

1. Несогласованность движения рук и ног.
2. Широкое расставление локтей, чрезмерная амплитуда замаха.
3. Отсутствие захлестывающего движения кистями.
4. Туловище чрезмерно наклонено вперед.
5. При передаче одной рукой поднимают мяч высоко над плечом.
6. При передаче в движении также вертикальное колебание туловища или прыжки вместо скользящих «мягких» шагов.

Передача и ловля мяча разучиваются одновременно.

Ловля мяча:

1. Ловля мяча стоя на месте.
2. Ловля мяча в движении бегом.
3. Ловля высоко и низко летящего мяча.

Передача мяча стоя на месте:

1. Имитация передачи.

2. Замах и передача без работы ног.
3. Передача с работой ног.
4. Передача на длинное и короткое расстояние.
5. Передача в разных направлениях.
6. Передачи в сочетании с другими техническими приемами.
7. Подвижные меры.

«Быстрые передачи». У каждой пары игроков, стоящих в 3–4 м друг против друга, по мячу. По сигналу партнеры начинают как можно быстрее передавать мяч между собой, ведя вслух подсчет. Выигрывает пара, первой сделавшая 20 или 30 передач без ошибок.

«У кого меньше мячей». Две команды находятся на своих площадках. В области штрафного броска в обоих кругах лежит равное количество мячей. По сигналу команды стремятся перебросить мячи на сторону соперников. Передавать мяч разрешается определенным способом. Победителем объявляется команда, на площадке которой по окончании игры будет меньше мячей. За каждый мяч, приземлившийся вне площадки, а также брошенный с нарушением правил, начисляются штрафные очки.

«Мяч водящему». Класс делится на 3–4 команды. Каждая образует свой круг диаметром 4–5 м. В центре каждого круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно передают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1–3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч и первой закончившая.

«Свободное место». Игроки образуют круги по 6–8 человек в каждом. В руках у одного из них мяч. Игрок с мячом выполняет передачу любому партнеру и бежит за мячом. Игрок, получивший мяч, также передает его любому партнеру, но бежит уже на освободившееся место. Кто ошибется, тот проигрывает.

Передача в движении может выполняться после ведения мяча и после его ловли. Игрок ведет мяч, с шагом правой (это первый шаг – правая нога впереди на пятке, игрок находится в положении выпада) берет мяч в руки, выполняет кругообразное движение руками с мячом и одновременно выполняет шаг левой (это второй шаг) и, не ставя правую ногу на опору, игрок выпрямляет руки и захлестывающим движением посылает мяч в нужном направлении. После этого ставит правую ногу на опору, опускает руки и продолжает движение в нужном направлении или остается на месте. Передвигаться игрок должен перекатом с пятки на носок на согнутых в коленных суставах ногах.

Ошибки:

1. При ловле мяча игроки останавливаются или подпрыгивают.
2. Бегут в руках с мячом, т.е. больше 2-х шагов.
3. Двигаются в сторону, а не навстречу мячу (упр. при встречном беге в колоннах).

4. Передача очень высоко или низко, а не на грудь.
5. Очень сильная передача.

Упражнения для обучения передаче в движении:

1. **«Мертвый мяч».** Занимающиеся разбиваются на пары. В 5–6 м от стены у одного на вытянутой в сторону руке находится мяч. Его партнер идет широкими шагами с расстояния 3–4 м и с шагом правой ноги берет мяч с руки, выполняет замах, шаг левой, выносит руки вперед и, не ставя на опору правую ногу, финальным захлестывающим движением посылает мяч в стену, ставит правую ногу на опору.

2. То же, но медленно бегом.

3. Передача в движении после ловли.

4. Передача в движении после ведения.

5. Передачи в движении во встречных колоннах.

6. Передачи в движении при параллельном передвижении игроков к противоположному щиту.

7. Передачи в движении по кругу.

8. Подвижные игры.

«Командные салки». Класс делится на 2 команды. Одна команда водящая, вторая – убегающая. Команда водящих передает друг другу мяч заданным способом, стараясь догнать игроков противоположной команды и осалить их мячом, не выпуская мяча из рук. Осаленный выходит из игры. Игра закончится, когда первая команда всех осалит. Затем они меняются ролями.

Методические указания: игра универсальная, в ней закрепляется техника передвижений без мяча, остановки, повороты, передачи стоя на месте и в движении.

«Салка и мяч». Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего и передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках играющего. Последний в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если водящий сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

«Чья команда сделает больше передач». Две команды. Игра начинается с подбрасывания мяча в центральном круге. Команда, овладевшая мячом, начинает выполнять передачи между своими игроками, перемещаясь в любом направлении по площадке. Вторая команда может перехватывать, не дает игрокам получить точную передачу.

Учитель считает количество передач, сделанных командой до тех пор, пока мячом не овладеет вторая команда. Затем он начинает считать передачи, выполненные второй командой. Можно играть до определенного количества передач или времени. Бегать с мячом в руках нельзя.

Советы ловящему мяч:

1. Не отводи взгляда от летящего мяча до тех пор, пока он не кос-

нется кончиков пальцев.

2. Вытягивай руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти.

3. При ловле низкого мяча направлять пальцы вниз, а ладони наружу, при ловле высокого мяча направлять пальцы вверх, а ладони наружу.

4. При приближении мяча руки в локтевых суставах согни, а пальцы расставь в стороны, образуя полусферу.

5. Не касайся мяча ладонями.

6. Выходи навстречу, летящему мячу.

Советы передающему мяч:

1. Не допускай небрежности при выполнении передач.

2. Выполняй передачи быстро.

3. При выпуске мяча контролируй его кончиками пальцев.

4. Передавай мяч в точку, где будет партнер, а не туда, где он находится в настоящее время.

5. Смотри в сторону от партнера, принимающего передачу, а не на него.

6. Не стой после передачи, выходи на свободное место.

Ведение мяча – единственный прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз – вперед, несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быстро изменить направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу. Для ведения характерна синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом.

Ошибки:

1. Хлопок по мячу.

2. Туловище сильно наклонено вперед, голова опущена вниз.

3. Мяч ударяется перед собой.

4. Ноги недостаточно согнуты.

5. Ведение со зрительным контролем.

Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения. При отскоке низком и близком к вертикальному ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Ведение с изменением направления. Игрок ведет мяч правой рукой – кисть накладывает на правую боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает влево. Туловище при этом наклоняется в сторону полета мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.

Ошибки:

1. Ведение правой рукой влево, и наоборот.
2. При переводе мяча с руки на руку отсутствует низкий отскок.
3. Туловище в момент перевода не укрывает мяч.

Упражнения для обучения технике ведения мяча по прямой:

1. Ведение мяча на месте.
2. Ведение мяча в ходьбе.
3. Ведение мяча медленно бегом.
4. Ведение мяча на максимальной скорости.
5. Ведение по прямой – остановка заданным способом – передача.
6. Ведение по прямой – остановка – поворот – передача.
7. Ускорение – ловля мяча – ведение – остановка – поворот – передача.
8. Ведение с изменением высоты отскока.
9. Ведение с изменением скорости.
10. Ведение с изменением высоты отскока и скорости.
11. 9 и 10 упражнения в условиях сопротивления.

Упражнения для обучения технике ведения с изменением направления:

1. Ведение на месте правой – перевод на левую, ведение левой – перевод на правую.
2. Ведение шагом, правой рукой в правую сторону – перевод на левую руку – ведение левой рукой в левую сторону и т.д.
3. Ведение с изменением направления бегом.
4. Ведение с изменением направления меняя направление перед препятствием (стойки, набивные мячи).
5. Ведение с изменением направления в условиях сопротивления.
6. Подвижные игры.

«Мотоциклисты». На площадке размечается дорога шириной 2–3 м и длиной 4–5 м. Все ученики – «мотоциклисты». Они свободно ведут мяч по площадке, около дороги стоит регулировщик. Он зеленым и красным флажками регулирует движение на дороге. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает – ведет мяч на месте. Когда поднимается зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки – провести мяч бегом. Движение по улице проходит в одном направлении. Через определенное время учитель подает сигнал и ученики меняют руку. (Выигрывает тот, кто меньше сделал ошибок при смене флажков.)

«Выбей мяч ногой». Все разбиваются на пары. У одного из пары – мяч. Один игрок ведет мяч, другой, держа руки за спиной, пытается выбить мяч ногами. После трех выбиваний – смена. Игроков ограничить площадью.

«Вырвись из круга». Все занимающиеся делятся на группы по 5 человек. На полу чертится круг диаметром 3–4 м. Внутри круга находится игрок, который старается вырваться с ведением мяча из круга. Остальные игроки преграждают ему дорогу. Защитники располагаются за линией круга.

«Отбери мяч». Все занимающиеся делятся на две команды. У игроков одной команды – по мячу. Ведение мяча с сопротивлением в ограниченной площадке (на в/б площадке, круге, квадрате и т.п.). Имеющие мяч ведут его, а другие – отбирают, нападая сбоку, спереди, сзади, в одиночку, вдвоем, втроем, все на любого игрока. Кто отберет мяч или выбьет его, начинает ведение. Нельзя выбегать за пределы площадки, заступать за нее, вести мяч за линией. Чтобы не потерять мяч, нужно видеть водящих, двигающихся произвольно.

Советы дриблеру (ведущему мяч):

1. Держи голову поднятой и веди мяч без зрительного контроля.
2. Не бей по мячу ладонью.
3. Изменяй длину шага и направление движения.
4. Не ударяй мячом о пол, если не хочешь продвинуться.
5. Контролируй мяч пальцами.
6. Снижай высоту отскока мяча при подходе к сопернику.
7. Увеличивай высоту отскока мяча для ускорения ведения.
8. Будь готов сделать передачу или бросок по корзине.

Бросок мяча в корзину – технический прием, являющийся завершающей стадией атаки.

Бросок двумя руками от груди стоя на месте. Игрок в стойке баскетболиста, мяч на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину, одновременно с круговым движением мяча (как в одноименной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения мяч выносятся вдоль туловища вверх – вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу обратное движение, выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются и ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

Ошибки:

1. Руки выпрямляются вертикально вверх.
2. Бросок выполняется без работы ног, без траектории обратного вращения.
3. Отсутствует захлестывающее движение кистями.
4. Отсутствие расслабления после броска.
5. Отсутствие согласованности работы рук и ног.

Бросок одной рукой от плеча стоя на месте. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10–15 см, носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются,

центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ног и «бросающей» руки (правой) левая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед – вверх под углом 65–70°. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлест кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз и игрок принимает исходное положение.

Ошибки:

1. Потеря равновесия.
2. Несогласованность в работе рук и ног.
3. Неполное разгибание руки в локтевом суставе.
4. Отсутствие захлеста кисти.

Упражнения для обучения технике бросков с места:

1. Имитация захлеста кистями (кистью) с фиксацией финального положения.
2. Имитация замаха (кругообразного), вынос мяча, захлест кистями, фиксация финального положения.
3. Имитация броска с работой ног.
4. Бросок партнеру или в стену без работы ног.
5. Целостное выполнение броска в стену или партнеру.
6. Броски мяча в корзину с близкого расстояния сначала под углом 45° к щиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной.
7. Броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения.
8. Подвижные игры.

Бросок одной рукой сверху в движении выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-й шаг, длинный), берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий стопорящий перекатом с пятки на носок и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание техники броска в движении дано для игроков, бросающих с правой стороны.

Ошибки:

1. Мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу.
2. Вынос руки с мячом для броска при выполнении шагов.
3. Выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе.
4. Резкое, сильное движение руки с мячом.
5. Отсутствие маха правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе.
6. Сгибание пальцев, а не захлестывающее движение кистью.

Упражнения для обучения технике броска одной рукой сверху в движении:

1. Исходное положение – прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад – за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь.

2. Мяч на уровне груди – вынос мяча над правым плечом – в верхней точке – выпуск мяча с захлестывающим движением кисти.

3. Исходное положение – левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на две ноги.

4. Правая нога впереди на пятке и с шагом левой то же, что и в 3-м упражнении.

5. Занимающиеся разбиваются на пары. У одного на вытянутой в сторону руке находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2–3 м и под шаг правой ноги берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой – вынос мяча – бросок над собой.

6. То же медленно бегом.

7. То же, но партнер с мячом располагается на боковой линии трехсекундной зоны и бросок в кольцо с отражением от щита.

8. Бросок в движении после ловли мяча.

9. Бросок в движении после ведения мяча.

10. Эстафеты, комплексные упражнения.

Методические указания (М.У.). Упражнения даны для учеников, бросающих правой рукой.

Бросок в прыжке – выполняется с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди. Игрок выполняет сгибание ног в коленных суставах, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии туловища, выполняя вращательное движение кистью вместе с мячом влево так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку. Линия плеча приблизительно параллельна полу. В верхней точке полета, когда игрок как бы зависает в безопасном положении, бросающая правая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью.

После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий.

Ошибки:

1. Мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка.

2. При подседании наблюдается размахивание мячом.

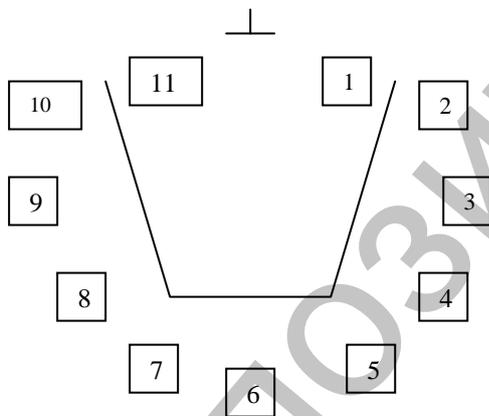
3. Локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону.

4. Мяч лежит на всей ладони.

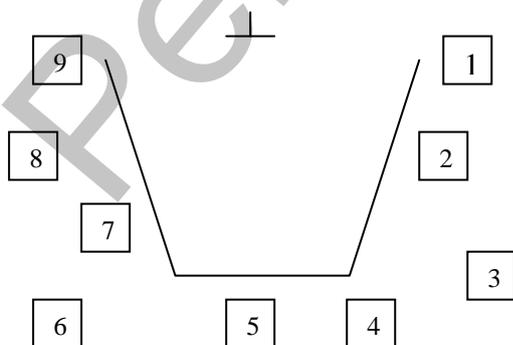
5. Мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад.
6. Не выпрямляется полностью рука при броске.

Упражнения для обучения технике броска в прыжке:

1. Исходное положение – стойка баскетболиста – мяч на уровне груди. Вынос мяча – в исходное положение – для броска вдоль средней линии туловища.
2. Исходное положение – сидя на полу. Вынос мяча вдоль средней линии туловища.
3. Вынос мяча для броска одновременно с отталкиванием.
4. Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке – отталкивание, вынос мяча и приземление на пол.
5. То же, но исходное положение перед гимнастической скамейкой.
6. Бросок в прыжке выполняют полностью около стенки или в парах.
7. Бросок с расстояния 1,5–2 м.
8. Бросок после ловли мяча. Одновременно с ловлей мяча игрок выполняет напрыгивание на пятки (с одновременной постановкой пяток на пол или с разновременной, т.е. сначала ставит одну ногу на пятку, а затем подставляет другую тоже на пятку).
9. Бросок в прыжке после ведения мяча.
10. Подвижные игры для обучения технике бросков с места и в прыжке.



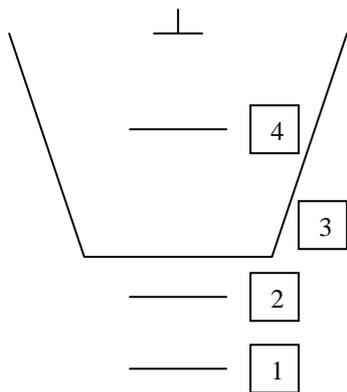
«Школа». На площадке отмечается несколько точек – «классов», из которых надо бросать мяч. Необходимо забросить мяч из каждого «класса» подряд. Забросив из первого «класса», можно переходить во второй и т.д.



Вариант «Баскетбольный гольф».

Если мяч заброшен с первой точки, можно переходить на вторую и т.д. Победит тот, кто быстрее забьет мячи со всех точек. В условиях игры можно поставить задачу попасть не один раз, а два подряд.

У корзины проводятся четыре линии, каждая последующая на шаг от корзины. Начинают бросать мяч в корзину с самой близкой зоны, которая помечена цифрой 4. Отсюда необходимо



забросить 4 раза. Затем переходят в зону, помеченную цифрой 3. Отсюда нужно забросить мяч 3 раза. Затем бросают из следующей зоны 2 раза. Из последней зоны, самой отдаленной, забрасывают только 1 раз.

Из каждой зоны бросают до тех пор, пока мяч не пролетит мимо. Затем броски начинает следующий. Победит тот, кто первым забросит мяч из самой отдаленной зоны.

«Броски с выбиванием». Каждый игрок бросает мяч с дальней дистанции с определенной точки площадки. В первой попытке игроку разрешается дважды бросать в корзину после отскока мяча от щита или кольца. Во второй попытке игрок бросает с дальней точки и добивает мяч только один раз. После второй попытки игроки, не забросившие мяч с дальней дистанции, выбывают из игры. Оставшийся игрок объявляется победителем.

Советы снайперу:

1. Выполняй броски быстро.
2. В исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу.
3. Если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед.
4. Выпускай мяч через указательный палец.
5. Постоянно удерживай взгляд на цели.
6. Полностью сосредоточься на броске.
7. Следи за легкостью и непринужденностью броска.

Обманные движения (финты). Финт – это ложное движение, незаконченный технический прием, задачей которого является отвлечение внимания противника от истинных намерений нападающего. Финты могут быть с мячом и без мяча. Финты без мяча выполняются руками, туловищем, ногами, головой, взглядом, мимикой, как на месте, так и в движении. Финты без мяча применяются для освобождения от защитника. Существуют финты на передачу, на бросок, на ведение.

Упражнения для обучения обманным действиям перед передачей, ловлей или броском:

1. Передача без зрительного контроля – мяч передается вправо, игрок смотрит влево.
2. Движение на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать мяч.
3. Движение на передачу вправо (влево), изменить способ передачи после ложного движения.
4. Передачи в парах на расстоянии 5–7 м, между ними защитник. Задача защитника перехватить мяч. Перед передачей, чтобы вывести из равновесия защитника, выполнить обманное движение на передачу вправо или влево.

4. ОПИСАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Стойка защитника. Играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята. Если противник двигается поперек площадки, защитник сопровождает его в параллельной стойке, во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперед, пятки приподняты от пола на 1–2 см. Руки на уровне пояса разведены в стороны.

Ошибки:

1. Потеря равновесия.
2. Пятки касаются пола.

Приставной шаг. При движении вправо защитник производит скольжение правой ногой на шаг, затем левая нога переставляется вправо на ширину шага. Ступня левой ноги будет находиться примерно там, где до этого была правая. Ступни при передвижении должны не отрываться от площадки, а скользить по ней.

Ошибки:

1. Скрещивание ног.
2. Перемещение на прямых ногах.
3. Передвижение на полной стопе.
4. Перенос центра тяжести назад.

Работа рук. Против передач руки защитника располагаются на вероятном пути полета мяча. Против броска в корзину одна рука поднимается вверх – вперед к мячу, другая опущена вниз и контролирует возможную передачу. Против прохода с ведением мяча обе руки опускаются в стороны – вниз.

Упражнения для обучения передвижения в защитной стойке:

1. Перемещение в защитной стойке приставными шагами в стороны под счет.
2. Перемещение в защитной стойке вперед, назад под счет.
3. Варианты перемещений в защитной стойке по слуховому, по зрительному сигналам.
4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера.
5. Подвижные игры.

«Пятнашки в парах». Играющие строятся в две шеренги лицом друг к другу и становятся парами. Первые номера – нападающие, вторые – защитники. Нападающие, применяя обманные движения с резким изменением направления и скорости бега, стараются рукой запятнать спину партнера. Защитники передвигаются приставными шагами в защитной стойке. Во время передвижения им нельзя поворачиваться спиной к сопернику.

Если нападающему удалось рукой запятнать спину защитника, игроки меняются ролями.

«Шуточный бокс». Игра проводится в парах. Удары наносятся ладонями не сильно и расслабленной рукой. Запрещаются удары в лицо и ниже пояса. Девочки наносят удары только по рукам. За каждый удар в спину игроку начисляется штрафное очко.

Варианты:

1. Наносить удары только по правому плечу, правому предплечью и правой стороне туловища.

2. Наносить удары только по левому плечу, левому предплечью и левой стороне туловища.

3. Наносить удары по правой и левой стороне туловища.

«Коршун и наседка». Играющие делятся на команды и располагаются в колоннах поперек площадки. «Коршун» располагается лицом к колонне «цыплят». У первого «цыпленка» руки на поясе. Остальные игроки обеими руками держатся за пояс впереди стоящего. «Цыплята» принимают параллельную защитную стойку и перемещаются только приставными шагами. «Коршун» выполняет различные передвижения. Он применяет обманные движения (резкое изменение направления и скорости бега), чтобы внезапно приблизиться и запятнать последнего «цыпленка». Пойманный «цыпленок» становится «коршуном» и игра продолжается.

Вырывание и выбивание мяча. Этими приемами пользуются для овладения мячом, который плохо укрыт противником.

Вырывание. Сблизившись с нападающим, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую – снизу. Захватив мяч таким образом, защитник резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед – влево.

Ошибки:

1. Игрок тянет к себе мяч без поворота туловища.

Выбивание. Выбивание мяча у игрока, стоящего на месте – защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротким движением ребром кисти с плотно прижатыми пальцами выбить мяч.

Ошибки:

1. Выбивание расслабленной ладонью.

Выбивание мяча при ведении. Защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

Ошибки:

1. Выбивание мяча дальней рукой от соперника.

2. Остановка защитника на месте в момент выбивания.

Упражнения для обучения технике вырывания, выбивания мяча:

1. В парах у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища.

2. Нападающие выполняют повороты на месте, защитник пытается захватить мяч и вырвать его.

3. В парах у одного из игроков мяч. Его партнер старается ребром ладони выбить мяч.

4. Повороты на месте, второй игрок пытается, не нарушая правил игры в баскетбол, выбить мяч ребром ладони.

5. Повороты на месте, второй игрок пытается вырвать или выбить мяч.

6. Один занимающийся медленно ведет мяч, второй – подбегает к нему и выбивает мяч.

7. Игрок ведет мяч с изменением направления, защитник, передвигаясь спиной вперед, старается выбить мяч и овладеть им.

8. Подвижные игры.

Перехват мяча в передаче. Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника 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 технике перехвата мяча:

1. Перехват передачи, выполняемой поперек площадки, неподвижно стоящими нападающими.

2. Перехват передачи, выполняемой вдоль площадки.

3. В парах передача мяча поперек площадки с продвижением к противоположному щиту, защитник, перемещаясь спиной вперед, должен сделать рывок вперед и постараться перехватить мяч.

4. Подвижные игры.

Накрывание мяча 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.

Упражнения для обучения технике накрывания мяча:

1. Бросок с места, защитник старается накрыть мяч без нарушения правил.

2. Бросок в движении, защитник бежит рядом, выбирает момент, чтобы оттолкнуться от пола на долю секунды и постараться накрыть мяч.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник выполняет поворот, преграждая кратчайший путь продвижения нападающего к щиту. До поворота ноги защитника должны находиться на ширине плеч, руки полусогнуты в локтевых суставах и подняты в сторону. Такая стойка вынуждает нападающего обегать защитника. После выполнения поворота защитник должен отклонить тело слегка назад

и ждать столкновения с нападающим. Когда защитник убедится, что нападающий остался у него за спиной, он должен выпрыгнуть максимально вверх и немного навстречу мячу, стараясь поймать его в высшей точке прыжка. Ноги во время прыжка разводят в стороны, что создает дополнительное препятствие для игрока, который захочет вступить в борьбу за мяч, обжевав противника. При приземлении игрок широко разводит ноги и локти, сгибает туловище, предохранив тем самым мяч от выбивания.

Ошибки:

1. Ловля мяча на уровне груди или пола.
2. После ловли мяч не укрывают от соперника.

Упражнения для обучения технике овладения мячом, не попавшим в корзину:

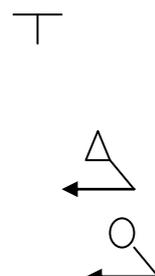
1. Ловля мяча, отскочившего от щита.
2. Ловля мяча, отскочившего от щита, брошенного в щит другим игроком.
3. То же, но с пассивным сопротивлением защитника.
4. То же, но с активным сопротивлением защитника.
5. Построение в 2 колонны, учитель с линии штрафного бросает мяч в щит, игроки борются за мяч.
6. Подвижные игры.

5. ОПИСАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Тактика нападения состоит в том, чтобы создать условия для броска в корзину одному из игроков команды.

Индивидуальные действия в нападении. Действия игрока без мяча: отрыв от опекающего его защитника и выход на свободное место для получения мяча от партнера, продолжение атакующих действий, чтобы освободить партнеру часть площадки вблизи щита, успешно бороться за отскок. Различают 4 варианта выхода игрока на свободное место:

- 1) круговой; 2) S-образный; 3) выход петлей; 4) V-образный.

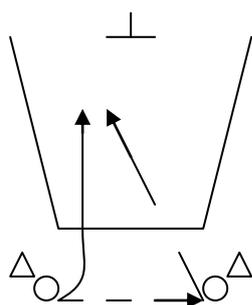


Действия игрока с мячом – рациональное использование передач, ведения, бросков.

Упражнения для обучения индивидуальным действиям в нападении без мяча:

1. Бег с изменением направления, с поворотами, внезапными остановками.
2. Выход на свободное место с пассивным защитником.
3. Выход на свободное место с активным защитником.

Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков.

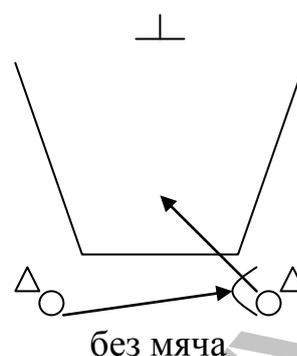
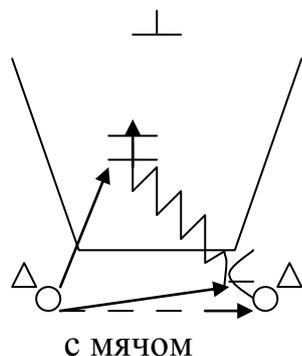


«Передай мяч и выходи». Игрок № 4 передает мяч игроку № 5, выполняет обманное движение по уходу влево и резко меняя направление выполняет рывок к кольцу между двумя защитниками, получая мяч от игрока № 5.

Упражнения для обучения комбинации «Передай мяч и выходи»:

1. Занимающиеся выстраиваются в две колонны. Направляющий без мяча делает финт на выход влево, а затем выполняет выход по кругу к области штрафного броска. Его партнер передает ему мяч в момент, когда развернется к нему лицом. Поймав мяч, игрок бросает его по кольцу.
2. То же, но с применением других способов выхода на свободное место.
3. То же, но перед игроком без мяча, который будет выходить на свободное место, располагается вначале пассивный, а затем активный защитник.
4. Игровое упражнение. Игра «2 × 2», 2 очка присуждается команде только после выполнения комбинации «Передай мяч и выходи».

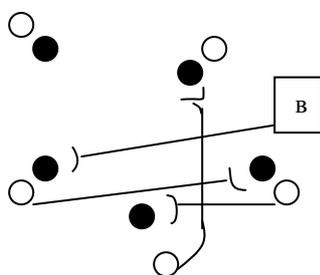
Заслон. Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо. При этом игрок, поставивший заслон, не остается неподвижным: поставив заслон защитнику, он затем поворачивается и выбегает к щиту для участия в атаке.



Ошибки:

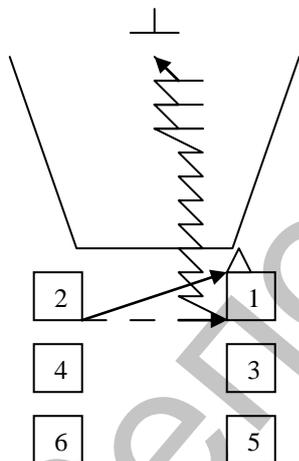
1. Придерживание защитника руками.
2. Несвоевременное начало прохода игрока, для которого ставится заслон.
3. Неправильный выбор места постановки заслона.

Обучение «Заслону»:



1. Занимающиеся выстраиваются в круг по парам друг к другу. Игрок без пары – водящий. Он подбегает к любой паре и ставит заслон защитнику. Нападающий выбегает в сторону заслона, и затем сам ставит заслон защитнику любой другой пары, и т.д.

2. Занимающиеся выстраиваются в две колонны на расстоянии 6–7 м от кольца. Перед направляющим одной колонны располагается защитник. У направляющего другой колонны в руках мяч. Игрок 2 передает мяч игроку 1 и ставит наружный заслон защитнику. Игрок 1, дождавшись постановки заслона, уходит с ведением в сторону заслона и атакует кольцо.



Смена: игрок 2 становится на место защитника, тот перемещается в конец колонны за игроком 5, а игрок 1, подобрав свой мяч, передает его игроку 4 и становится в конец противоположной колонны. 3. Игровое упражнение. Игра на одно кольцо «2 × 2». Мяч, забитый в кольцо после заслона, приносит команде 3 (4) очка.

Взаимодействие в тройках «Треугольник». При таком взаимодействии игрок с мячом, образующий вершину треугольника, находится дальше от щита, чем остальные два партнера. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает его партнеру в центр. Оттуда мяч немедленно направляется на другой фланг, чтобы завершить атаку. Данное взаимодействие требует быстрых передач.

Обучение взаимодействию «Треугольник»:

1. Занимающиеся выстраиваются в три колонны таким образом,

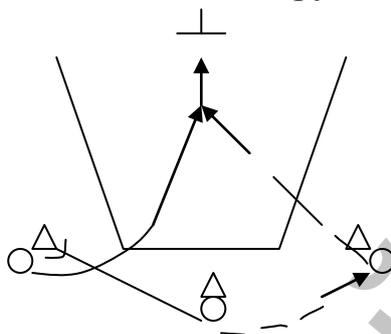
чтобы игрок, стоящий в середине, составлял вершину треугольника; мяч у игрока в середине. Быстрые передачи вправо (влево).

2. То же, но по свистку смена направления передач.

3. Тройки игроков стоят в области линии штрафного броска. Быстрые передачи, по свистку – бросок с дистанции по кольцу.

4. То же, но в условиях пассивной и активной защиты.

«Тройка». Построение треугольником сохраняется. Передача следует на один фланг и постановка заслона на другом фланге нападения.



Обучение взаимодействию «Тройка»:

1. Занимающиеся выстраиваются в три колонны по одному. У игроков средней колонны по мячу. Игрок 2 передает мяч игроку 3, а сам ставит заслон предполагаемому защитнику для игрока 1, после чего тот выбегает для получения мяча. Получив мяч, игрок 1 атакует кольцо. Смена по часовой стрелке (см. выше).

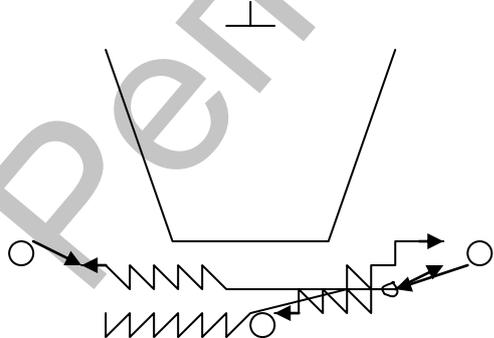
2. То же, но с пассивным защитником.

3. То же, но с активным защитником.

4. Игровое упражнение. Игра «3 × 3» на одно кольцо.

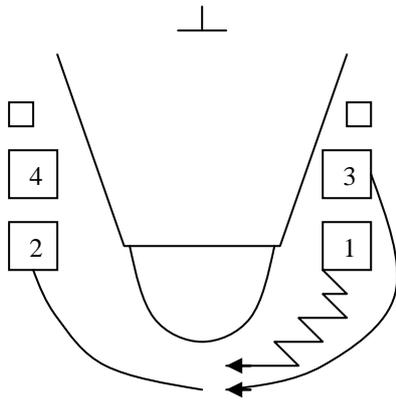
«Малая восьмерка». Три игрока используют взаимные последовательные пересечения с ведением мяча. После передачи игрок делает короткий рывок к щиту и возвращается с противоположной стороны для очередного приема передачи.

Путь передвижения игроков напоминает цифру восемь, поэтому они могут повторять свои действия несколько раз, пока не будет создана благоприятная обстановка для атаки корзины.



Упражнения для обучения «малой восьмерке»:

1. Занимающиеся выстраиваются вдоль боковых линий трехсекундной зоны справа и слева в колонну по одному. У направляющего одной из



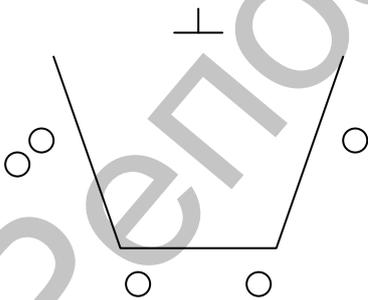
колонн мяч. Он начинает ведение по дуге, временно из второй колонны навстречу ему начинает движение игрок без мяча и в верхней точке дуги игрок 1 передает мяч игроку 2 (мяч передается от кольца). При сближении игроков игрок 3 без мяча начинает движение навстречу игроку 2 и тот передает ему мяч; игрок 3 передает мяч вышедшему навстречу игроку 4 и т.д.

2. Игроки образуют треугольник, мяч в центре. Игроки, перемещаясь по воображаемой восьмерке, передают друг другу мяч. Игрок с мячом движение может начать в любую сторону.

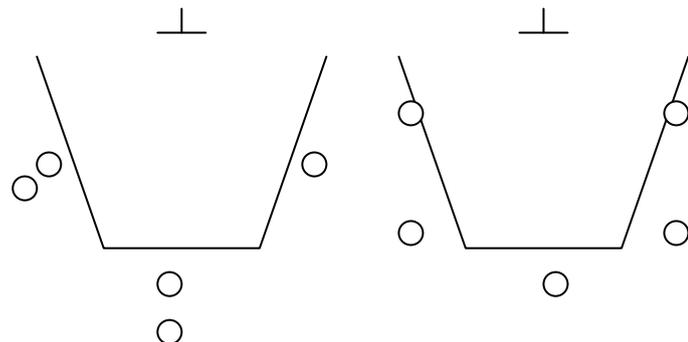
3. «Малая восьмерка» с пассивной защитой.
4. «Малая восьмерка» с активной защитой.
5. Игровое упражнение. Игра на одно кольцо «3 × 3».

Позиционное нападение – нападающие стараются переиграть организованную защиту противника. При этом игровую площадку следует использовать так, чтобы избежать скопления игроков в одном месте. Целесообразно, чтобы три игрока действовали вблизи корзины, а два в глубине площадки. Действия игроков в позиционном нападении базируются на трех возможных движениях нападающего после передачи мяча – к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

В первом случае игрок после передачи мяча делает рывок к корзине, стараясь обойти защитника и получить обратную передачу для броска. Во втором и третьем случаях он сам или его партнер освобождается для броска с помощью заслона, при котором нападающий отсекает от своего партнера опекающего его защитника. В игре применяются эти тактики в зависимости от ситуации, возникшей на площадке.



Расстановка игроков с двумя защитниками



Расстановка игроков с одним защитником

Обучение позиционному нападению начинается с расстановки игроков на площадке и определения игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих. Определяются направления выходов на другие по-

зиции. Нападающие добьются успеха, если игрок нападения выйдет на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

1. Построение в треугольниках, квадратах. Передачи стоя на месте различными способами по заданию учителя. Ученик выполняет передачу и перемещается в конец той колонны, в которую передал мяч.

2. Построение в треугольниках, квадратах. Ученик выполняет передачу после финта, затем перемещается в колонну за передачей.

3. Три нападающих и трое защитников. По сигналу учителя нападающие, произвольно передвигаясь по залу, передают друг другу мяч, а защитники стараются перехватить его, играя по системе личной опеки. После овладения мячом или его касания занимающиеся меняются функциями.

4. То же, только после передачи партнеру нападающий обязан поставить заслон его опекуну.

5. То же, только после передачи нападающий ставит заслон любому защитнику.

6. То же, только занимающиеся разбиваются на группы по 10 человек: пять нападающих и пять защитников.

7. То же, но на каждом кольце идет игра «5 × 5» на счет, причем каждая команда проводит 5–6 атак подряд, а затем меняется ролями с обороняющимися.

8. Игра «5 × 5» на одно кольцо, но за каждый мяч, заброшенный в корзину после «заслона», засчитывается не два, а 3–4 очка.

9. Игра «5 × 5» на одно кольцо, но после любого овладения мячом защитниками команды меняются ролями.

Подводящие, подвижные игры:

«Игра 2×2». Игра ведется на одно кольцо по правилам баскетбола. Задача – забросить мяч в кольцо соперников. Игрокам защищающейся команды разрешается активно противоборствовать в трехсекундной зоне. Игрокам атакующей команды разрешается выполнять броски, как из-за пределов трехсекундной зоны, так и в зоне, но после двух шагов. Подбор мяча может выполнять игрок, не выполнивший бросок, добивать мяч нельзя. После овладения мячом игрок обязан выйти из зоны. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Баскетбол двумя мячами». Игра проводится на баскетбольной площадке. Участвуют команды по 6–10 человек в каждой. Игра проводится по баскетбольным правилам двумя мячами. Каждый играющий может вести борьбу за любой мяч, стараясь забросить его в корзину соперников. После заброшенного мяча мяч вводится из-под кольца. Побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей. Судейство ведут два человека, причем каждый оценивает игровые моменты вокруг своего мяча (поэтому мячи должны отличаться окраской).

«Игра на одно кольцо 2×2 через нейтрального». Площадка – трехсекундная зона. Играют 2 команды. Состав – 2 человека, задача игроков –

забросить мяч в кольцо, забросить мяч можно только после передачи партнера или нейтрального игрока. После подбора мяч необходимо вернуть нейтральному. Добивать мяч после отскока нельзя. Нейтральный игрок располагается за пределами трехсекундной зоны. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков в установленное время.

Быстрый прорыв. Игроки команды, овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремятся в минимальное время преодолеть расстояние до щита соперника, добиться численного преимущества и, используя его, атаковать кольцо с близкой дистанции.

Игрок может убежать вперед и получить длинную передачу через всю площадку. Возникшая ситуация называется отрывом (1 × 0).

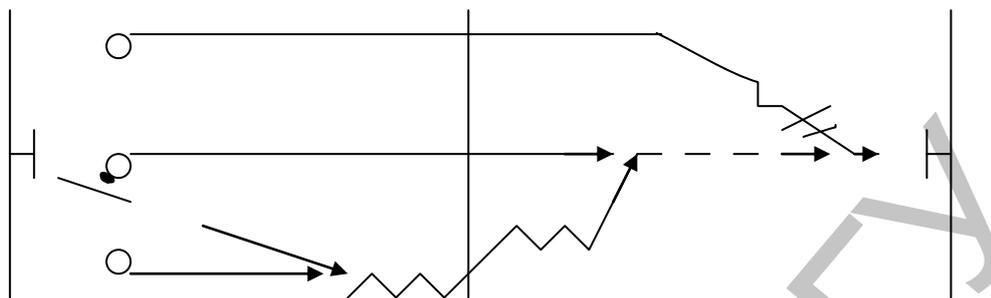
Численное превосходство возникает тогда, когда двое нападающих играют против одного защитника или трое нападающих против двух защитников. В этих случаях атаку заканчивает партнер, который оказался неприкрытым под корзиной противника.



Упражнения для обучения нападению быстрым прорывом:

1. Передачи в парах от лицевой линии с броском на противоположном щите на максимальной скорости без ведения мяча.
2. То же, но в тройках.
3. Два нападающих против одного защитника продвигаются к противоположному щиту с помощью передач до средней линии площадки, от средней линии один из нападающих начинает ведение мяча, чтобы защитник вышел на него, а его партнер без мяча сделал рывок под кольцо, получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния.
4. Трое нападающих против двух защитников. Ведение от средней линии начинает только игрок, находящийся в середине и передачу может сделать на правый или левый фланги, в зависимости от того, какой игрок останется без защитника.
5. Занимающиеся разбиваются на тройки и выстраиваются лицом к щиту на расстоянии 1,5–2 м. У игроков в середине по мячу. Игрок ударяет мяч о щит, ловит его и передает одному из партнеров, который выполняет рывок к противоположному щиту в момент ловли мяча. Поймав мяч, игрок с ведением устремляется к противоположному щиту, передает мяч третьему игроку, который и завершает атаку броском по кольцу из-под щита.

Игрок, выполнивший первую передачу, подбирает мяч. То же выполняет следующая тройка и т.д.



6. «Быстрый прорыв». Игра ведется 2х2 или 3х3 на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита, вплоть до нового сигнала.

Варианты:

1. Игра у щита проходит без ведения, только за счет передач.
2. Сигналом к началу проведения быстрого прорыва может служить любое овладение мячом (подбор у щита, перехват, выбивание, вырывание).

Советы нападающему:

1. Бережно относись к мячу в нападении. Каждая атака команды должна закончиться броском.
2. Быстро продвигай мяч в зону нападения, используя ведение или передачу мяча.
3. Действуй спокойно, уверенно и быстро.
4. Избегай фолов в нападении.
5. Постоянно двигайся, держа своего защитника в напряжении.

6. ОПИСАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Тактика защиты – действия обороняющейся команды являются ответными действиями на действия атакующих и организуются в зависимости от особенностей тактики соперника.

Индивидуальные действия в защите.

Защита против игрока без мяча. Держа игрока без мяча надо сместиться в сторону мяча и сделать шаг назад, чтобы иметь возможность помочь партнеру в держании игрока с мячом и сразу же вернуться к своему подопечному, как только у него окажется мяч. Положение тела должно быть таким, чтобы защитник, не поворачивая головы, мог видеть одновременно и своего подопечного, и игрока с мячом. Если потерять из виду мяч, противник сможет передать его прямо над головой защитника. А потерять

из виду подопечного – значит позволить противнику создать численное превосходство под корзиной. После броска последней обязанностью защитника является блокировка своего подопечного и ловля мяча, отскок мяча от щита при неудачном броске.

Защита против игрока с мячом. Держа игрока с мячом, защитник должен встать между охраняемой корзиной и подопечным на расстоянии вытянутой руки от него. Смотреть надо на пояс подопечного. Это позволяет лучше сосредоточиться и избежать потери правильной позиции при выполнении нападающим отвлекающих движений – финтов. Руки должны быть подняты на уровне пояса, ладони повернуты вверх, если нападающий просто держит мяч или ведет его. Если же он готовится сделать передачу или бросок, защитник должен поднять руки вверх. Это затрудняет действия нападающего. Игроку в защите нужно быть очень внимательным, чтобы не среагировать на ложное движение нападающего. Выпрыгивать вверх защитник должен только тогда, когда убедится что противник бросает по корзине, иначе нападающий легко уйдет от него.

Упражнения для обучения действиям защитника против игрока с мячом и без мяча:

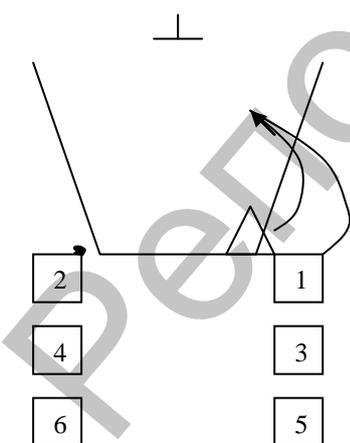
1. Занимающиеся выстраиваются в колонну по одному против каждого кольца. Перед направляющим колонны располагается защитник. Направляющий выполняет движение шагом по кругу в области штрафного броска; защитник, передвигаясь в защитной стойке приставными шагами, выбирает наиболее рациональную позицию в зависимости от места нахождения нападающего. Закончив движение, нападающий становится на место защитника, а защитник уходит в конец колонны и т.д.

2. Занимающиеся выстраиваются в две колонны. У направляющего одной колонны в руках мяч. Перед направляющим второй колонны – защитник. Игрок № 1 выполняет движение по кругу, защитник опекает его. Закончив движение по кругу, игрок 1 получает мяч от игрока 2 и выполняет атакующие действия против защитника. После этого защитник становится в конец колонны за игроком 6. Игрок 2 переходит в конец колонны за игроком 5. Игрок 1 становится защитником и т.д.

Методическое указание: необходимо обращать внимание на способы держания игрока, как без мяча, так и с мячом. Параллельно осваиваются и навыки выхода нападающего на свободное место для получения мяча.

3. То же, только нападающий выполняет внезапные изменения направления, рывки для свободного получения мяча от партнера.

4. В парах: один игрок – нападающий, другой – защитник. Нападающий движется от лицевой до лицевой линии в трехметровом коридоре,



выполняя рывки, повороты, резкие остановки, финты. Задача защитника – перемещаясь спиной вперед, все время находиться между нападающим и своей корзиной. Затем партнеры меняются ролями и по другой стороне площадки перемещаются в обратную сторону.

5. То же, но нападающий ведет мяч, а защитник, держа руки за спиной или на поясе, должен постоянно занимать правильную позицию.

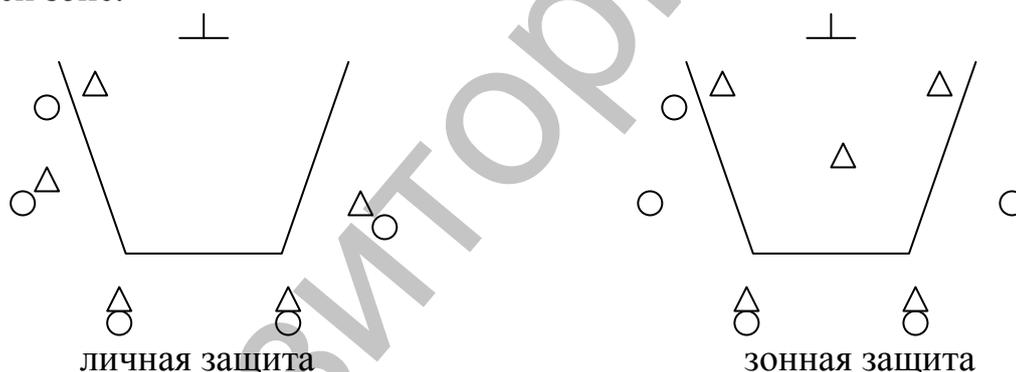
6. То же, но защитник действует активно, т.е. может выбивать мяч.

7. Игра 1 × 1.

Командная тактика защиты базируется на двух основных системах игры – **личной и зонной**.

При **личной защите** каждый защитник прикрепляется к определенному игроку нападения. В случае успешного применения заслонов важно, чтобы защитники были готовы поменяться подопечными и не оставили противника неприкрытым.

Другие принципы лежат в основе зонной защиты, в которой каждый игрок защиты отвечает за подопечного на определенном участке площадки на подступах к своей корзине и противодействует в нем всем действиям нападающего. Кроме того, если необходимо, он должен помочь партнеру в соседней зоне.



Ошибки при личной защите:

1. Защитник держит нападающего на значительном расстоянии, позволяя этим самым выполнить ему свободные маневры по площадке.
2. После потери мяча игрок с опозданием находит своего подопечного.
3. Игроку с мячом не оказывается активное сопротивление.

Обучение личной защите:

1. Игра 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3, 4 × 4, 5 × 5 на одно кольцо. Защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча. Рука преграждает путь передаче. После перехвата они становятся нападающими.

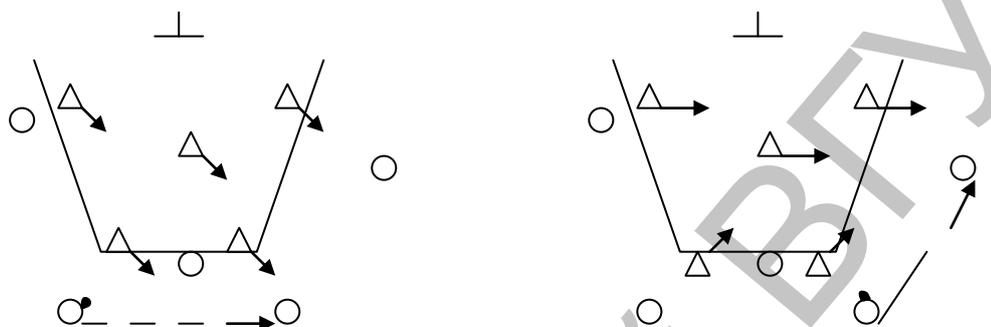
2. В двусторонних играх команды получают задание на совершенствование тактических действий.

Обучение зонной защите:

1. Построение в зоне 2–1–2. Игроки защиты перемещаются на передачи мяча. Чтобы этот навык закрепился, игроков можно соединить резин-

кой, и если игрок смещается, то и все остальные должны сместиться, чтобы закрыть освободившуюся зону.

2. Игра – нападают пятерки. Две команды на противоположных щитах защищаются зоной 2–1–2. Третья команда нападает на одну из защищающихся. Команда, которая добилась успеха, нападает на противоположный щит.



3. Зонный баскетбол. Играют две команды – нападающие и защитники. Баскетбольная площадка делится на 8 зон. В каждой зоне действует один игрок от команды. Выбегать из зоны нельзя, а передавать мяч можно только игроку своей команды, находящемуся в соседней зоне. Игра в зоне идет по правилам баскетбола.

Вариант: в каждой зоне действует по 2 игрока от команды. Главное внимание уделяется взаимодействию партнеров. Можно ввести правило: мяч в следующую зону направляется только после передачи между игроками одной зоны.

Советы защитнику:

1. Всегда сохраняй равновесие и защитную стойку.
2. Никогда не перекрещивай ног и не делай глубоких выпадов.
3. Играя против нападающего с мячом, удерживай взгляд на поясе.
4. Играя против нападающего без мяча, удерживай в поле зрения и мяч, и подопечного.
5. Не играй в защите с опущенными руками.
6. Не отрывай ног от пола, пока не убедишься, что соперник выпрыгнул для броска.
7. Будь постоянно готов оказать помощь партнеру.
8. Никогда не отдыхай в защите.
9. При потере подопечного немедленно отступи назад к корзине, отыщи его и вновь выйди навстречу.
10. Переключайся на игрока с мячом, если он остался неприкрытым и угрожает корзине.
11. Постоянно подсказывай партнерам, с какой стороны можешь оказать помощь.
12. Быстро переходи к защитным действиям при потере и после забитого мяча.

7. УЧЕБНЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ ПРАВИЛАМИ

К игре с соблюдением всех правил баскетбола следует подходить постепенно, начиная с уменьшенного времени, ограниченного состава игроков в команде и упрощенных правил. Ученики должны последовательно знакомиться со всеми составными частями игры. Судейство игр с ограничениями или дополнительными правилами проводится под руководством учителя или его помощника, из числа наиболее подготовленных учеников. Постепенное обучение игровым действиям помогает новичкам успешно преодолевать трудности применения техники в процессе игры. Для устранения игры «толпой», индивидуализма в действиях и ограниченного применения технических приемов предлагаются различные варианты учебных игр.

В рекомендуемых вариантах особого внимания заслуживают игры, позволяющие охватить большое количество занимающихся.

1-й вариант. Во всю длину площадки чертятся две параллельные линии, которые делят площадку на три равных коридора. В составе команды пять игроков: правый и левый защитники, центровой, левый и правый крайние. Правый крайний и правый защитник играют только в пределах правого коридора. Левый крайний и левый защитники играют в пределах левого коридора. В ходе игры они могут меняться местами, не выходя за пределы своего коридора.

В центральный коридор можно забегать при бросках мяча в корзину или при ведении мяча по направлению к щиту.

Центровому разрешается играть во всех коридорах. Эта роль обычно получается хорошо подготовленному ученику.

2-й вариант. То же, что и в первом варианте, но игрокам разрешается меняться местами: правому крайнему с левым крайним и левому защитнику с правым защитником. Центровой играет во всех коридорах.

3-й вариант. Игра проводится с соблюдением всех правил, включая атаку корзины после того, как мяч побывает у всех игроков нападающей команды.

4-й вариант. Игра проводится с соблюдением всех правил, включая дополнительное правило, направленное на целесообразное выполнение ведения мяча (разрешается вести мяч, если нет возможности передать его ближайшим партнерам).

5-й вариант. («Зонный баскетбол») (модификация игры «Передай дальше» (из опыта польских тренеров). Игра способствует изучению простых тактических действий: выбор места на площадке для получения мяча, целесообразное расположение и взаимодействие игроков, перехват мяча во время передачи, удерживание игрока без мяча и с мячом.

В каждой команде девять игроков: пятеро выполняют нападающие функции в передовой зоне, остальные четыре – защитные функции в тыловой

зоне (они противодействуют пяти нападающим противоположной команды).

По условиям игры пятерка нападающих располагается в пяти кругах диаметром 1,5 м каждый. Нападающим разрешается одной ногой выходить из круга, чтобы увеличить зону для ловли мяча от партнеров, нападающий, получив мяч, может воспользоваться поворотами и шагом в любую сторону за пределы круга (не смещая осевую ногу). Особенно важно сделать шаг с мячом при передачах. Это помогает игроку «открыться» и выполнить свободную передачу партнеру. Четыре защитника противоположной команды ведут борьбу с пятью нападающими. Защитники свободно бегают по площадке, но не имеют права забегать в круг. Защитник пытается перехватить мяч при передачах между нападающими. Если нападающему удалось овладеть мячом, защитник мешает ему выполнить точную передачу. В этих условиях (неплотного единоборства) защитник может выбить мяч из рук, если нападающий не успел сделать поворота или шага назад.

Основные правила:

1. Команды после приветствия становятся на свои места: пятерка нападающих в пяти кругах, четыре защитника около центрального круга.

2. Судья подбрасывает мяч между двумя защитниками, которые в прыжке стремятся отбить его своим партнерам-защитникам. Игрок, овладевший мячом, пытается точно передать мяч в круг своему партнеру-нападающему.

3. Нападающие стараются точно передавать мяч друг другу. Как только мяч окажется в кругу, ближайшем к корзине, нападающий может воспользоваться благоприятным случаем, чтобы забросить мяч в корзину с близкого расстояния.

4. Мяч, заброшенный в корзину, вводится в игру баскетболистом противоположной команды. Игроки-защитники вводят в игру мяч передачей из-за лицевой линии. Они могут воспользоваться ведением или передачей мяча своим нападающим, расположенным в пяти кругах на противоположной половине площадки. Игра продолжается, если при неточном броске мяч отскочил в круг к нападающему.

5. Если при неточном броске мяч отскочил к защитникам, они передают его своим нападающим на противоположную половину площадки.

6. Через определенный промежуток времени в командах изменяется расстановка игроков. Побеждает команда, которая в установленное время набрала наибольшее количество очков.

6-й вариант. («Школьный баскетбол»). В игре участвуют 20 занимающихся: 10 мальчиков и 10 девочек. В каждой команде играют 5 мальчиков и 5 девочек. Мальчики из обеих команд играют на одной половине площадки, а девочки – на другой. В процессе игры не разрешается переход средней линии площадки. Первую половину игры мальчики одной команды все время защищают свою корзину и, овладев мячом, передают его девочкам своей команды, которые атакуют противоположную корзину. По-

сле 2–5 минут игры команды меняются ролями: тот, кто защищался, переходит к атакующим действиям. Побеждает команда, которая за время игры набрала наибольшее количество очков.

7-й вариант. Класс делится на две равные команды. По 5 мальчиков из каждой команды играют в поле, остальные располагаются пятерками за лицевой и боковыми линиями передовой зоны. Все пятерки выстраиваются в шеренги: одна пятерка – за правой боковой линией, вторая – за левой боковой и третья – за лицевой. Игра проводится по правилам со следующими дополнениями:

а) игроки, действуя в поле, обязаны направить мяч одному из игроков, стоящему за линиями поля;

б) игроки за линиями поля могут сразу передать мяч игроку в поле или друг другу и затем партнерам, играющим в поле;

в) игроки в поле должны повторно передавать мяч за линию игрокам различных пятерок;

г) игрокам в поле разрешается вести мяч только перед завершающим броском в корзину;

д) через определенное время на площадку выходят очередные пятерки, а на их место за линией становятся играющие.

8-й вариант. («Поточный баскетбол»). Проводится в классах с большим количеством занимающихся. Класс делится на команды по 4–5 игроков. Две команды на площадке, остальные, ожидая своей очереди, располагаются шеренгами за лицевыми линиями поля.

Игра проводится с соблюдением правил баскетбола с различными вариантами поточной смены команд.

1. а) Нападающая команда, забросившая мяч в корзину, продолжает нападать в обратном направлении против очередной команды, выбегающей из-за лицевой линии.

б) Команда, перехватившая мяч, атакует противоположную корзину, которую выбегает защищать очередная команда.

в) Команда, не сумевшая защитить свою корзину или потерявшая мяч (вследствие ошибки или наказания), возвращается за лицевую линию и дожидается своей очереди.

2. а) Если в течение определенного времени нападающая команда не забросит мяч в корзину, она заменяется другой. Замена состоится и в том случае, если мяч будет брошен.

б) Команда, овладевшая мячом, атакует противоположную корзину, а очередная команда выбегает, чтобы защитить свою корзину.

3. Независимо от результата обе команды после истечения определенного времени уходят за лицевую линию.

4. Класс делится на две равные команды. В каждой команде ученики комплектуются пятерками: первая пятерка, вторая и т.д. Вначале играют первые пятерки, через короткий промежуток времени их сменяют вторые,

затем третьи и т.д. Счет игры ведется общий для обеих команд.

9-й вариант. В каждой команде играют по восемь учеников. Овладев мячом, команды переходят в нападение в составе пятерых игроков, остальные трое отдыхают на середине поля и наблюдают за игрой. Вместе с ними находятся три игрока из команды, которая защищается. После заброшенного мяча (либо перехвата), в нападение переходят двое из состава защищавшейся команды совместно с тремя партнерами, отдохавшими на середине поля, таким образом, в атаках участвуют пять игроков, а остальные трое отдыхают. Игроки отдыхают поочередно, кроме капитанов команд.

10-й вариант. Игра с соблюдением всех правил. Нападающей команде при овладении мячом от щита прибавляется 2 очка к общему счету игры.

11-й вариант. Игра с соблюдением всех правил. За бросок со средней дистанции команде начисляется: за попадание мяча в верхнюю часть корзины – 2 очка, за точное попадание в корзину – 4 очка.

12-й вариант. Игра с соблюдением всех правил. Команда, забросившая мяч после быстрого прорыва, вновь владеет мячом. Мяч вводится в игру из-за боковой линии. Разрешается атаковать корзину после того, как мяч обойдет всех участников нападающей команды.

13-й вариант. Игра с соблюдением всех правил. Команда, забросившая мяч, вновь атакует. Мяч вводится в игру из-за боковой линии и перед атакой должен обойти всех игроков.

14-й вариант. Игра с соблюдением всех правил. Для хорошо подготовленных игроков устанавливается определенный предел бросков:

а) игрок заменяется, либо продолжает играть, но ему после определенного числа личных попаданий (6–8 очков) не разрешается атаковать корзину;

б) игроку разрешается атаковать корзину после удачных бросков партнера (одного или более, по договоренности).

15-й вариант. Игра с соблюдением всех правил, включая обязательное применение определенного технического приема или тактического действия. За успешное выполнение команде начисляется определенное количество очков.

16-й вариант. Игра с соблюдением всех правил, включая дополнительное правило, разрешающее ведение мяча только дальней рукой от противника. Ведение мяча ближней рукой к противнику считается ошибкой, и мяч передается противоположной команде для вбрасывания из-за боковой линии.

17-й вариант. Игра с соблюдением всех правил, включая дополнительное правило, направленное на выбор целесообразной передачи. Если противник оказывает противодействие правой рукой, игроку надо обязательно передавать мяч левой рукой, либо с левой стороны, придерживая мяч обеими руками (двумя руками от левого плеча или двумя снизу со стороны левой ноги).

18-й вариант. Игра с соблюдением всех правил, включая обязательное ведение мяча без зрительного контроля.

Как вести себя на площадке:

1. Будь всегда корректен.
2. На площадке думай не о себе, а о площадке.
3. Будь энтузиастом. Проявляй трудолюбие и чувство товарищества.
4. Старайся проявить свои лучшие качества – физические, духовные, моральные.
5. Следи за своим внешним видом. Будь опрятен.
6. Контролируй свои эмоции.
7. Меньше критикуй других, больше помогай партнерам.
8. Никогда не теряй веры в победу.
9. Не будь зрителем на площадке, старайся принести максимум пользы своей команде.
10. Не спорь с судьей.
11. Уважай своего противника, но не бойся его.
12. Будь спортсменом – преодолевай трудности.

8. КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Комплексные упражнения – это упражнения, в которых участвует весь класс и которыми закрепляется или совершенствуется техника одновременно нескольких приемов игры. При выполнении комплексных упражнений развиваются: ориентирование, быстрота и выносливость, выдержка, подчинение своих желаний интересам всего класса, расчет.

Принимать участие в таких упражнениях можно только при условии овладения техническими приемами, используемыми в упражнении. Еще одно достоинство, которое очень важно сегодня – малое количество используемых мячей.

1. Игроки построены, как показано на рис. 16. По сигналу одновременно по диагонали начинают движение игроки 1 и 3. Игрок 1 получает

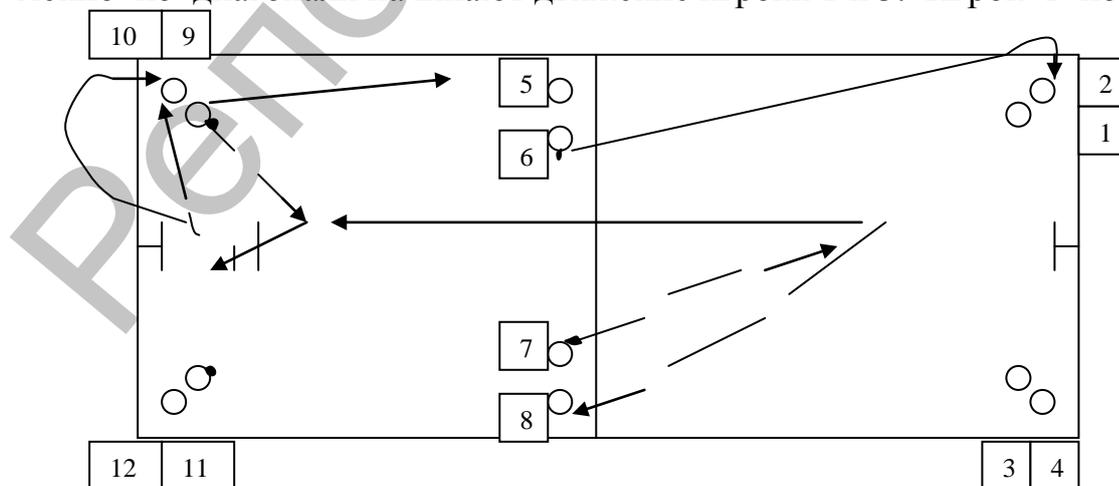


Рис. 16.

мяч от игрока 7 и передает его игроку 8. Игрок 3 получает мяч от игрока 6, и передает его игроку 5. После передачи мяча игрокам 8 и 5 игроки 1 и 3 меняют направление движения и бегут по диагонали второй половины площадки. Игрок 1 получает мяч от игрока 9, а игрок 3 – от игрока 11 и выполняют бросок в кольцо в движении после двух шагов. Сами подбирают мяч, и игрок 1 передает его игроку 9, игрок 3 – игроку 11.

Смена игроков. Игрок 6 становится за игроком 2, игрок 9 после передачи становится за игроком 5, игрок 1 становится за игроком 10. Игрок 11 становится за игроком 8, игрок 7 – за игроком 4, игрок 10 становится на место игрока 9, игрок 12 – на место игрока 11.

Когда игроки вернуться к игрокам, стоящим в районе средней линии поля, следующая пара игроков 2 и 4 могут начинать упражнение.

Методические указания:

1. Минимальное количество участников упражнения может равняться 8 игрокам. 2. В районе средней линии должно находиться не менее двух игроков. 3. Ориентиром для нахождения игроков должна служить боковая линия, около которой они стоят. Если в процессе упражнения они окажутся на противоположной стороне площадки, значит в их передвижениях ошибка. 4. По мере овладения упражнением можно добавить количество мячей при соответствующем увеличении числа игроков в точках, где должны находиться мячи. 5. Способ бросков можно менять по усмотрению учителя.

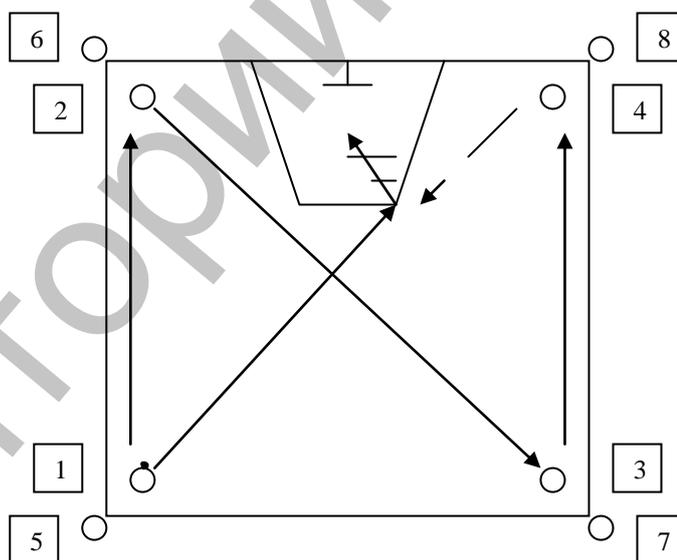


Рис. 17.

2. «Четыре угла» (рис. 17).

Игрок 1 передает мяч игроку 2, тот – игроку 3. Одновременно игрок 3 передает мяч игроку 4, а игрок 1 по диагонали выходит к кольцу, получает мяч от игрока 4 и выполняет бросок, подбирает мяч и передает его игроку 5, а сам становится за игроком 7.

Смена игроков против часовой стрелки: 2 – за 5, 1 – за 7, 3 – за 8, 4 – за 6.

Методические указания: 1. После того, как овладели упражнением, на 1/2 площадки, его можно выполнять на всю площадку, но используя ведение (игрок 1 начинает упражнение с ведения) и выход игрока навстречу мячу.

3. Игрок 1 выходит под кольцо, получает мяч от игрока 2 (рис. 18), выполняет бросок, подбирает мяч и передает его игроку 7, ускоряется вдоль боковой линии площадки, получает передачу от игрока 3 и передает его игроку 4, ускоряется, получает мяч от игрока 5 и выполняет бросок с места.

Смена игроков. Игрок 2 после передачи переходит в колонну игрока 1, 3 – в колонну за игроком 7, 4 с мячом переходит на место 3, 5 без мяча – на место 4 в центральный круг, игрок 1 после броска – на место игрока 5.

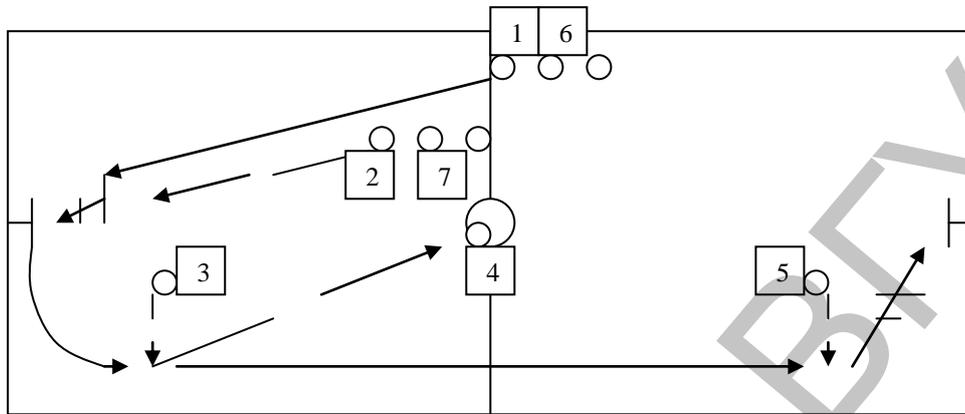


Рис. 18.

4. Мячи у игроков 4 и 6 (рис. 19). По сигналу игроки 3 и 5 выполняют ускорение и получают мячи от 4 и 6. Получив мячи, они передают их соответственно 1 и 7, получают обратно и атакуют кольцо.

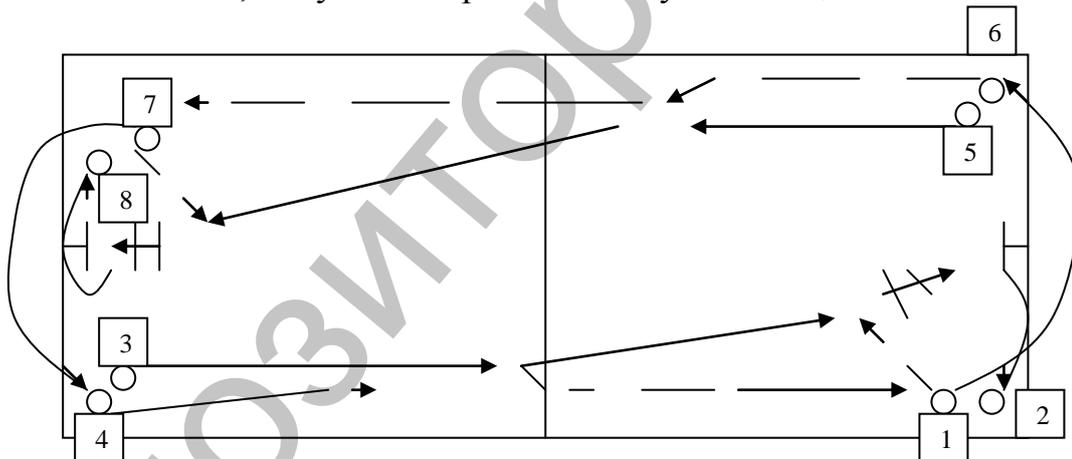


Рис. 19.

После броска игрок 5 становится за игроком 8, а 3 – за 2. Игроки 1 и 7 ловят мячи и с ведением уходят за игроками 4 и 6.

5. Игрок 1 ведет мяч по диагонали к центру площадки, останавливается, выполняет поворот и передает мяч направляющему колонны 5, а сам становится в конец этой колонны. Игрок 5, приведя мяч к центру, передает его партнеру 7, а сам становится за игроком 8 и т.д. (рис. 20).

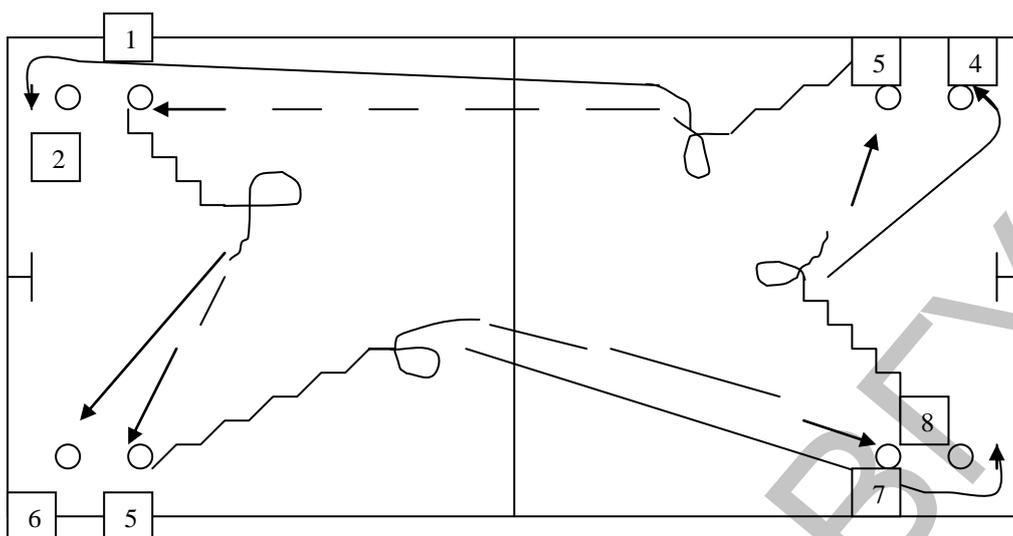


Рис. 20.

9. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Варианты ходьбы:

1. Обычная.
2. На пятках, на носках.
3. Чередование коротких и длинных шагов.
4. В полуприседе, в полном приседе.
5. Ходьба на четвереньках.
6. Ходьба спиной вперед.
7. Ходьба приставными шагами вправо, влево.
8. Ходьба скрестным шагом: левая перед правой, правая перед левой вправо, влево.
9. Ходьба в упоре сзади («карактица») вперед назад.
10. Ходьба выпадами прямо, в стороны и одновременно с поворотами.
11. Ходьба с движением рук в различных направлениях.
12. Ходьба с захватом кистями нижней части голени.

Бег и его варианты:

1. Бег обычный.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с захлестыванием голени назад.
4. Бег спиной вперед.
5. Бег приставным шагом вправо, влево.
6. Бег на четвереньках.
7. Бег с изменением направления.
8. Бег – по слуховым и зрительным сигналам остановки, прыжки, ОРУ.
9. Бег с движением рук и ОРУ.
10. Бег с имитацией передач и бросков мяча.
11. Варианты бега с чередованием с вариантами ходьбы.

Варианты прыжков:

1. Прыжки толчком двумя с продвижением вперед.
2. Прыжки толчком правой (левой).
3. Прыжки толчком правой (левой), подтягивая колено к груди («блоха»).
4. Прыжки толчком двумя, подтягивая колени к груди.
5. Прыжки толчком двумя (правой, левой из стороны в сторону через прямую линию).
6. То же, но на полусогнутых в коленных суставах ногах.
7. Подскоки с ноги на ногу.
8. Прыжки из приседа вверх.
9. Скачки с продвижением на большие расстояния (способом «кенгуру»).
10. Прыжки толчком правой (*левой), касаясь баскетбольного щита или сетки.
11. Прыжки на четвереньках («по-заячьи»).
12. Подскок на левой (правой), мах правой (левой), наклон вперед, доставая кистями рук стопы правой (левой).
13. То же, но мах в сторону.
14. И. П. – выпад, правая вперед. Смена положения ног прыжком с продвижением вперед.
15. «Чехарда». Один партнер стоит в И. П. – упор вперед согнувшись, второй прыгает через него толчком двумя.

Упражнения со скакалкой:

1. «Слалом». Прыжки в стороны.
2. Прыжки через скакалку с гантелями в руках.
3. Встать лицом друг к другу – прыжки.
4. В паре – рядом, скакалку – во «внешние руки». Взяться за руки, прыгать.
5. Двое крутят скакалку (длина 4 м), третий входит и прыгает.
6. «Ручеек». Двое вращают скакалку – остальные в очереди – входят под веревочку и 1–2 прыжка. Вариант: вбежавший делает 1 прыжок, затем к нему вбегает следующий, они прыгают один раз вместе, теперь первый прыгающий выбегает, а ко второму присоединяется следующий по очереди.
7. У каждого скакалка. Перепрыгнув, поставить правую ногу вперед на пятку, перепрыгнув, поставить левую вперед на пятку, затем по очереди ноги позади себя на носок.
8. «Канкан». Прыжок толчком двумя и пока скакалка вверх над головой – мах правой ногой, согнув ее в колене, прыжок толчком двумя – поднять прямую правую ногу, прыжок толчком двумя и все с левой.
9. Прыжки с перекрещиванием рук.
10. «Люлька для слона». Скакалка 6 м. Двое крутят, остальные прыгают, крутя в одну сторону, когда скакалка сверху, менять направление.

Акробатические упражнения:

1. Из положения группировки сидя, не отпуская рук, упасть назад, согнуть спину и мягко перекатиться, коснувшись головой мата, сделать то же в обратном направлении.

2. Встать на колени, руки у груди. Прогибаясь вперед, перекатиться через бедра, живот, грудь; опираясь руками о мат, повернуть голову в сторону и вернуться обратно в упор лежа на бедрах. Сделать то же из исходного положения руки за спиной, не опуская их при обратном перекате на бедра.

3. Лечь на спину, руки поднять вверх, ноги вместе. Перекатиться на бок, на живот, на другой бок и снова на спину.

4. Кувырок вперед из упора присев, то же назад.

5. Кувырок вперед из основной стойки, то же назад.

6. Кувырок вперед, скрестив ноги во время переката с поворотом кругом после подъема.

7. Кувырок вперед с прыжком вверх.

8. Кувырок вперед без опоры руками.

9. Несколько кувырков вперед подряд, то же назад.

10. Кувырки с шага и разбега.

11. Кувырки через препятствия (веревочку, партнеров).

12. Стоя на коленях – перекат на грудь.

13. И. П. – первый стоит в положении выпада, наклонив голову, опираясь прямыми руками о колено впереди стоящей ноги. Второй, стоя ему в затылок, с разбега (8–12 м) выполняет прыжок ноги врозь.

14. И. П. – 3 участника в стойке ноги врозь наклоняются вперед и, держа друг друга за плечи, становятся в виде буквы Т (первый и второй лицом один к другому, третий сбоку). Четвертый, стоя лицом к третьему, с разбега 5–6 м, опираясь руками на лопатки первого и второго, делает кувырок вперед и сед ноги врозь на спине третьего и соскакивает вперед.

15. И. П. – упор присев. В быстром темпе два кувырка вперед, два назад, завершить стойкой на одной ноге «ласточка».

16. На ограниченном пространстве (4–5 матов). Кто сделает большее количество кувырков вперед, назад.

17. Кувырок вперед и сразу же прыжок вверх с поворотом на 360° – 2–3 раза повторить.

Упражнения на координацию движений:

1. И. П. – О. С.

а) прыжком ноги врозь, руки вверх;

б) прыжком ноги вместе, сед, руки вперед;

в) прыжком правая вперед, левая назад, выпрямиться, руки в стороны;

г) прыжком в И. П.

2. И. П. – О. С.

а) прыжком ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны;

- б) прыжком скрестить ноги (правая перед левой), руки в стороны;
 - в) прыжком сменить положение ног, руки вперед.
 - г) прыжком в И. П.
3. И. П. – О. С.
 - а) прыжком скрестить ноги, руки вверх;
 - б) прыжком ноги врозь, наклон вперед, руками коснуться пола;
 - в) прыжком скрестить ноги, руки вверх;
 - г) прыжком в И. П.
 4. И. П. – стойка ноги врозь.
 - а) прыжком ноги вместе, руки в стороны;
 - б) прыжком правая нога вперед, руки в назад;
 - в) прыжком ноги вместе, руки в стороны;
 - г) прыжком в И. П.
 5. И. П. – О. С.
 - а) прыжком ноги врозь;
 - б) прыжком ноги вместе, правую руку вперед;
 - в) прыжком ноги врозь, левую руку в сторону;
 - г) прыжком в И. П.
 6. И.П. – О. С.
 - а) шаг левой вперед, правую руку вперед;
 - б) шаг правой вперед, правую руку вверх, а левую вперед;
 - в) шаг левой вперед, правую руку вниз, левую руку вверх;
 - г) И. П. То же, в другую сторону.
 7. И. П. – О. С.
 - а) левая в сторону на носок, правую руку к плечу, левую руку вперед;
 - б) левую ногу поставить скрестно перед правой, правую руку вверх, левую руку к плечу;
 - в) поворот на 360° , руки вниз;
 - г) прыжком в И. П. с хлопком за спиной.
 8. И. П. – О. С.
 - а) левую ногу вперед на носок, правую руку в сторону, левую руку на пояс, голову налево;
 - б) перенести тяжесть тела на левую ногу, правую ногу вперед на носок, левую руку в сторону, правую на пояс, голову направо;
 - в) прыжком ноги врозь, хлопок над головой;
 - г) И. П.

М. У. Упражнения усложняются за счет уменьшения площади опоры при их выполнении (на гимнастической скамейке, бревне).

Упражнения в жонглировании одним мячом:

1. Ходьба с переносом мяча под ногой слева направо и справа налево.
2. Ходьба с вращением мяча вокруг ног по восьмерке.
3. Ходьба в глубоком приседе, перекладывая мяч с кисти на кисть в

поднятых над головой руках.

4. Бег с вращением мяча вокруг шеи.
5. Бег вперед с вращением мяча вокруг пояса.
6. Бег с высоким подниманием бедра и перебрасыванием мяча кончиками пальцев вытянутых вперед рук.
7. Бег с захлестыванием голени назад и перебрасыванием мяча с кисти на кисть за головой.
8. Бег с перебрасыванием мяча обеими руками из-за спины через голову и ловлей двумя перед собой.
9. Передвижение приставными шагами спиной вперед с перебрасыванием мяча с одной рукой из-за спины через плечо и ловлей одной перед собой.
10. Бег с высоким подбрасыванием мяча вперед – вверх и выполнением перед ловлей рывковых движений согнутыми или прямыми руками.
11. Бег спиной вперед с перебрасыванием мяча через голову вперед и ловлей после поворота кругом на 180° или 360° .
12. То же, но с перебрасыванием мяча как можно дальше вперед и ловлей его после рывка, не давая мячу упасть на площадку.
13. Передвижение прыжками толчком правой (левой) с ведением мяча правой (левой) рукой.
14. Передвижение прыжками толчком обеих ног с ведением мяча попеременно правой и левой рукой перед собой.
15. Передвижение прыжками толчком обеих ног спиной вперед с ведением мяча поочередно правой и левой рукой.

Упражнения в жонглировании двумя мячами:

1. «Мяч на мяче». На один мяч, удерживаемый в руках, «поставить» второй мяч, балансируя. Исходное положение можно изменить (стоя на коленях, на одном колене, сидя и т.п.).
2. «Подбивание мяча». Стоя последовательно подбивать верхний мяч нижним, не давая верхнему мячу упасть на пол или на землю.
3. «Подбрасывание мячей». Стоя ноги на ширине плеч, удерживать два мяча на ладонях правой и левой рук (по мячу). С помощью кистей легко подбросить одновременно оба мяча вверх и так же поймать.

Варианты: то же сделать после отскока от пола или земли; подбрасывать мячи поочередно и так же поочередно ловить.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бондарь А.И., Островский Г.Л. Баскетбол в школе. – Мн.: Народная асвета, 1982. – 144 с.
2. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе. – М.: Просвещение, 1976. – 111 с.
3. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1971. – 120 с.
4. Преображенский И.Н., Хазарянц А.А. Баскетбол в школе. – М.: Просвещение, 1969. – 160 с.

Учебное издание

**ПРЕПОДАВАНИЕ БАСКЕТБОЛА
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Методические рекомендации

Корректор А.Н. Фенченко
Компьютерный дизайн Г.В. Разбоева

Подписано в печать 2006. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.
Гарнитура Таймс. Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,66. Уч.-изд. л. 3,29.
Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»
Лицензия ЛВ № 02330/0056790 от 1.04.2004.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»
210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.

ПРЕПОДАВАНИЕ БАСКЕТБОЛА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

