

Сборник
подвижных игр с элементами баскетбола

Автор: учитель физической культуры

МБОУ СОШ №42 г. Братска Халтурин Руслан Сергеевич

Содержание

Введение.....	стр. 3-6
Игры, с перемещениями.....	стр.7
Игры, направленные на совершенствование ведения мяча.....	стр.8-11
Игры, направленные на совершенствование ловли и передачи мяча.....	стр.12-15
Игры, направленные на совершенствование бросков мяча.....	стр.16-18
Игры направленные на совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в условиях игрового соперничества.....	стр.19
Игры направленные на совершенствование технико-тактического и физического потенциала в режиме игровой деятельности.....	стр.20-21
Список литературы.....	стр.22

Введение

Баскетбол – одна из самых популярных спортивных игр. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. [3]

В первую очередь баскетбол, и в целом спортивные игры, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Из этого следует, что такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные

двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться учащимися на протяжении всей их жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры. [6]

Хотелось бы сказать, что при обучении техническим и тактическим действиям игры в баскетбол следует включать в занятие подвижные и специальные игры, соответствующие цели, постепенно усложняя упражнения в игре.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми. [2] Также важно отметить, что материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащихся – память, мышление, восприятие, внимание, а также отражается на воспитании нравственных и волевых качеств. Это обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Стоит сказать, что, у занимающихся среднего школьного возраста увеличиваются индивидуальные различия и это необходимо учитывать при обучении двигательным действиям, развитии способностей и в целом в осуществлении физического воспитания. В данном возрасте необходимо уделять особое внимание индивидуальному и дифференцированному подходу, так как учащиеся имеют разные результаты в области физической культуры и зачастую для отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала и оценку их достижений. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у занимающихся при повторении учебных заданий.

Стоит отметить, что игры обладают многими преимуществами с точки зрения методики обучения. Они легко дозируются по нагрузке, хорошо управляются и смогут свободно варьироваться в зависимости от поставленных задач. Ими можно воздействовать на развитие не только отдельных качеств, но и на их своеобразие сочетания, которое составляют структуру способностей баскетболиста. [5]

Подвижные и учебные игры используют на уроках и тренировках с целью решения определенных задач, а именно:

- закрепление и совершенствование изучаемых приемов игры;
- совершенствование сочетания отдельных элементов игры;
- развитие умения ориентироваться на площадке во время игры (видеть площадку);
- решение тактических задач;
- развитие физических качеств;
- увеличение моторной плотности занятия по сравнению с обычной игрой, особенно на начальном этапе обучения.[4]

Что касается организации проведения подвижных игр, можно отметить, что во многих играх на площадке одновременно может находиться большое количество игроков, даже если игра проводится парами. Это обстоятельство заставляет занимающихся быстрее приспосабливаться к условиям игры, учит оценивать расстояние до других участников, правильно выбирать скорость передвижения, чаще использовать остановки и повороты, распределять внимание и лучше видеть поле. Большое количество игроков на площадке позволяет им играть роль «естественных» препятствий друг для друга, в связи с чем отпадает необходимость в искусственных. В баскетболе нет каких-либо стоек – их используют только в тестовых упражнениях.

При подборе игр преподавателю надо учитывать уровень подготовки занимающихся и их возможности.

Также стоит отметить, что в зависимости от основной и вспомогательных задач урока подвижные игры могут быть вовсе не включены в его содержание, а могут явиться частью подготовительной или заключительной части урока. Нигде не утверждено, что именно такие игры и именно в том или ином уроке должны применяться. Игры служат лишь дополнением к обычному учебному и тренировочному процессу.[7]

Для удобства изложения и подбора материала для уроков физкультуры описание игр ведется по группам. В каждую группу включены игры, преимущественно решающие одинаковые задачи. В данной методической разработке таких групп четыре: игры с перемещениями; игры, способствующие обучению ведения мяча; игры для передачи и ловли мяча; игры, способствующие обучению бросков мяча.

Стоит отметить, что постепенно у учащихся растет уровень подготовки и необходимо усложнять подвижные игры. Именно благодаря повышению сложности игры учителя физической культуры вводят в них элемент противоборства, приучают учеников к самостоятельному выбору решений. Подобные действия не только закрепляют нужный навык, но и совершенствуют его в условиях, приближенных к соревнованию.

Конечно, процесс овладения спортивной игрой в широком плане, то есть воспитание умения понимать игру, приобретение исполнительного мастерства и прочее достигается опытом самой игры и участием в соревнованиях. Но оснащение игрока арсеналом разнообразных умений, его подготовка к бескомпромиссным поединкам на высоком уровне не мыслимы без кропотливой тренировки, частью которой (особенно в стадии обучения и закрепления навыков) являются подвижные игры. Учиться играя и учиться лучше играть — эти два условия выступают в неразрывном единстве и являются ключом к повышению спортивного мастерства. [1]

На основе всего вышеизложенного можно сказать, что подвижные игры должны использоваться не от случая к случаю, а системно применяя специально продуманных и подобранных игр для решения задач физической, технической и тактической подготовки.

Подвижные игры

В данной методической разработке подвижные игры по своей структуре классифицируются на:

- Игры с перемещениями
- Игры, направленные на совершенствование ведения мяча
- Игры, направленные на совершенствование ловли-передачи мяча
- Игры, направленные на совершенствование бросков мяча
- Игры, направленные на совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в условиях игрового соперничества
- Игры, направленные на совершенствование технико-тактического и физического потенциала в режиме игровой деятельности

Представленные подвижные игры имеют различные варианты соблюдения правил как в упрощенной, так и в усложненной форме. Из этого следует, что предложенное содержание подвижных игр можно применять, учитывая особенности физического развития и показатели овладения техническими приемами обучающимися, занимающимися как на уроках физической культуры, так и на внеурочной деятельности учебной игры «баскетбол».

ИГРЫ С ПЕРЕМЕЩЕНИЯМИ

«Рывок за мячом»

Подготовка:

Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках становится между командами.

Содержание игры:

Называя любой номер, руководитель бросает мяча вперед как можно дальше, игроки, имеющие это номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого возвращается мяч руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила игры:

1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта.
2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

«Слушай сигнал»

Подготовка:

Руководитель устанавливает с играющими, какое задание они выполняют по тому или иному сигналу, подаваемому им во время продвижения группы по площадке.

Содержание игры:

По свистку все должны сделать поворот кругом (с опорой на одну ногу) и продолжать бег. Два свистка означают немедленную остановку, а три коротких свистка — прыжок вверх толчком одной ногой с дальнейшим продвижением вперед. Тот, кто ошибается дважды, выбывает из игры.

Правила игры:

Можно подавать и другие сигналы: хлопки, зрительные и т.п.

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА

«Нападение акулы»

Подготовка:

Из числа наиболее сильных учащихся выбирается «акула» (водящий). Все остальные учащиеся («рыбки») разбегаются по площадке: «акула» – с мячом в руках, «рыбки» – без мячей.

Содержание игры:

По сигналу: «Акула!» начинает ловить «рыбу». При этом она может перемещаться только с ведением мяча, а салить – свободной рукой, не теряя мяч. «Рыбки», до которых дотронется «акула», превращаются в «акулят», берут мячи и тоже начинают ловить «рыбу». Игрок без мяча не имеет права салить «рыб». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку», либо проводится в течение определенного времени.

«С двумя мячами навстречу»

Подготовка:

Игроки двух команд стоят во встречных колоннах на разных половинах площадки. Перед первыми игроками проводятся линии старта.

Содержание игры:

По сигналу первые игроки одновременно поднимают с пола два мяча и ведут их, ударяя поочередно правой и левой рукой, к противоположным колоннам. Обойдя колонну сзади (против часов стрелки), игрок с мячами подбегает к началу колонны и передает мяч в руки игроку, стоящему впереди, а сам встает в конец встречной колонны. Игрок, получивший мяч, повторяет упражнение и т. п.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами.

Правила игры:

1. Стараться не терять мяч при ведении.
2. Если мяч потерян, игрок начинает с того места, где были потеряны мячи.

«Дриблеры в круге»

Подготовка:

В центральном круге баскетбольной разметки или в специально нарисованных на площадке кругах того же диаметра располагаются по 5 — 6 игроков с мячами.

Содержание игры:

По сигналу педагога они выполняют ведение мяча, не выходя из круга. Цель— выбить мяч у других дриблеров, сохранив свой. Дриблер, потерявший мяч, выбывает из игры. Побеждают оставшиеся в каждом круге игроки.

Варианты:

- 1) состязания проводятся в несколько этапов — победившие в первом туре игроки образуют полуфинальные или финальные пульки, проигравшие соперничают в утешительных играх;
- 2) игру проводят многократно до тех пор, пока кто-либо из участников не одержит 2 или 3 победы;
- 3) продолжительность игры регламентируется временем (24 с — 3 мин), за каждое выбивание мяча начисляется 1 призовое очко, а дриблеры, у которых выбили мяч, остаются в круге, но получают по 1 штрафному очку за каждую потерю; победителя определяют по наибольшему числу набранных призовых очков за вычетом штрафных;
- 4) соперничают две команды, в каждом круге располагается равное количество дриблеров от каждой команды, мячи выбивают только у соперников, команду-победительницу определяют по одному из вышеприведенных правил.

«Воробьи и вороны с ведением мяча»

Подготовка:

Играют равные по численному составу команды (6 — 8 человек), условно названные «воробьи» и «вороны». Все игроки владеют мячами. Каждая команда выстраивается в шеренгу на лицевой линии.

Содержание игры:

По сигналу педагога играющие начинают встречное перемещение с ведением мяча заданным способом: ходьбой с высоким подниманием бедра («цапля»), ходьбой в выпадах, бегом с прямыми ногами вперед, прыжками на двух ногах спиной вперед и т. п. Когда шеренги соперников сблизятся на дистанцию до 2 м, педагог останавливает дальнейшее их продвижение и предлагает выполнить ведение мяча на месте с элементами жонглирования: ведение мяча вокруг одной или двух ног в широкой стойке, в выпаде или с изменением и. п. с переводами мяча с руки на руку (с изменением высоты отскока). Спустя 10— 15 с он по слогам произносит название одной из команд с паузой перед последним слогом. Игроки названной команды, не прекращая ведения мяча, устремляются вдогонку соперников, которые убегают на и. п. за свою лицевую линию, используя скоростной дриблинг. Цель— осалить как можно больше убегающих. Подсчитывается

общее количество осаленных игроков с начислением 1 очка за каждого из них, и обе команды вновь приходят на и. п. Игра возобновляется по сигналу педагога с выполнением новых заданий в ведении мяча.

Побеждает команда, набравшая наибольшее число очков по итогам всех стартов.

Вариант:

осаленные игроки забираются «в плен» и в следующем старте выступают уже на стороне соперников, победителя определяют по численному составу команд по окончании игры.

«Чехарда с ведением мяча»

Подготовка:

Соперничают две или несколько команд с равным и парным количеством участников (6 — 8 человек). Команды выстраиваются в колонну по одному за линией старта и рассчитываются по два. Напротив каждой команды на полу на одной продольной линии обозначают 4 круга диаметром 50 — 60 см на расстоянии 3 — 4 м друг от друга.

Содержание игры:

По сигналу направляющие начинают ведение мяча в направлении первого круга, вбегают в него и, не прекращая ведения мяча на месте, принимают положение полунаклона вперед с опорой свободной рукой в колено впереди-стоящей одноименной ноги (спина прямая, голова опущена). Следом стартуют их партнеры по паре. Совершив скоростное ведение мяча и достигнув впереди проследовавших игроков, они посылают мяч вперед с одновременным прыжком через своих товарищей (ноги врозь) с упором в их спины. Возобновляя ведение мяча, преодолевшие препятствие игроки достигают следующих размеченных кругов и занимают то же и. п., что до этого занимали партнеры. Через них после короткого разбега прыгают стартовавшие первыми игроки и т.д. Попадая в последний круг, игрок не покидает его, пока партнер не совершит прыжок через него вперед, рывок к промежуточному финишу и не преодолеет этот же отрезок дистанции теми же способами в обратном направлении. Неподвижному дриблеру за это время необходимо повернуться кругом и принять ту же позу. Вторую часть дистанции каждая пара преодолевает аналогично. После финиша мячи, как эстафетные палочки, передаются следующей паре в каждой команде. Она стартует и перемещается в той же последовательности и т. д.

Побеждает команда, первой закончившая чехарду.

«На свои места»

Подготовка:

Две команды, состоящие из 5 — 7 занимающихся, выстраиваются в шеренги на линии штрафного броска спиной к ближним корзинам.

Содержание игры:

По сигналу педагога игроки каждой команды одновременно стартуют в направлении центральной линии и обратно к своим щитам, завершают скоростное ведение мяча броском одной рукой сверху. При неудачном броске мяч следует добить в прыжке. После результативного броска мяча необходимо, используя ведение мяча, как можно быстрее вернуться на свою и. п.

Побеждает команда, все игроки которой первыми возвратились на и. п., не совершив технических ошибок.

Варианты:

- 1) ведение и бросок мяча выполняются только слабой рукой;
- 2) мяч переводится на другую руку при смене направления движения.

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛОВЛИ-ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

«Мяч среднему»

Подготовка:

Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

Содержание игры:

По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получает мяч от последнего игрока, он передаст его второму игроку и меняется с ним местами. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.

Правила игры:

1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом.
2. Мяч перебрасывать всем игрокам в строгой последовательности.

«Баскетбол с надувным мячом»

Подготовка:

Две команды (по 4-6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке. Капитаны выходят на середину.

Содержание игры:

Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Когда мяч коснется баскетбольного щита, команда получает очко. Игра длится 10 минут со сменой сторон площадки после первых 5 минут игры. Побеждает команда, набравшая боле очков.

Правила:

1. Во время прыжков нельзя отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках.
2. За нарушение мяч передается другой команде.

«Наперегонки с мячом»

Подготовка:

Игроки строятся в шеренгу у боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая – слева от щита. Расстояние между игроками 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.

Содержание игры:

Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его по шеренге дальше. Игрок не сумевший завладеть мячом, обегает игроков своей шеренге с левой стороны, пытаясь обогнать мяч. Если игрок финиширует в конце шеренге раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что ее игрок завладел мячом после броска по щиту. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры:

Игрок, потерявший мяч должен вернуться на место и продолжает передачу.

«10 передач»

Подготовка:

Учащиеся делятся на две равные команды. Капитаны становятся в центре как при сбрасывании в баскетболе.

Содержание игры:

По сигналу учителя мяч сбрасывается и необходимо выбить мяч так, чтобы его поймал игрок своей команды, а потом надо успеть сделать 10 передач (подряд) так, чтобы игроки противоположной команды не забрали мяч.

Выигрывает та команда, которая сделает 10 передач.

Правила:

1. Игра начинается по сигналу учителя.
2. Надо сделать 10 передач и ударить мяч об щит.

«Пятнашки»

Подготовка:

Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами чертится линия. В центре круга 2-4 водящих. Если играют не более 10 человек, то выбирают одного водящего, стоящие по кругу получают мяч.

Содержание игры:

Игроки перекидывают мяч по воздуху и перекатывают его по земле так, чтобы водящие не смогли до него дотронуться. Задача водящих – схватить мяч или запятнать его. Если кому-либо из них удастся, то на его место идет игрок, при броске которого мяч был запятнан. А водящий становится на его место.

Правила игры:

Если несколько водящих поймали мяч вместе, никто местами не меняется.

«25 передач»

Подготовка:

Играющие рассчитываются по четыре и выстраиваются парами (перед линиями) в 10 шагах друг от друга. Первые номера стоят напротив вторых (это одна команда), а четвертые напротив третьих (это вторая команда).

Содержание игры:

По общему сигналу каждая пара должна как можно быстрее сделать условным способом (от груди, ударом о землю, из-за головы и т. д.) 25 передач. Пара игроков, первой закончившая передачи (игрок поднимает мяч вверх) считается победительницей.

Руководитель и его помощник подводят общие итоги игры, подсчитывая, сколько пар опередили остальные и какой команде принадлежит первенство.

Правила игры:

Способ передачи оговаривает руководитель.

«Бросай – беги»

Подготовка:

Играющие распределяются по двум шеренгам, располагающимся вдоль зала лицом друг к другу на расстоянии 5 м одна от другой. Интервалы между игроками три – четыре шага.

Играющие в одной шеренге рассчитываются на первый второй, а в другой на второй/первый. Первые номера — одна команда, вторые номера — другая команда.

Крайние в шеренгах игроки имеют по мячу. Цель игры —

Содержание игры:

По сигналу крайние игроки передают мяч по диагонали партнеру, стоящему напротив, и тут же устремляются за мячом. Игрок, получивший мяч, немедленно направляет его партнеру в противоположной шеренге и перебегает на его место и т. д. Когда мяч попадет к крайним игрокам, они, ведя его, обегают противоположную шеренгу (до обозначенного круга), а все игроки передвигаются соответственно вправо. Передачи мяча и перебежки

следуют в том же порядке, пока игроки, сделавшие первую передачу, не окажутся в своих кругах. При потере мяча игрок должен поднять его, вернуться на место потери и лишь затем продолжить игру.

Победитель определяется по количеству времени, затраченного на игру.

Правила игры:

Необходимо как можно быстрее закончить переброску мячей с одновременной сменой мест на площадке (перебегая из одной шеренги в другую по диагонали).

«Командная перестрелка»

Подготовка:

Играют две команды по 10—12 человек. Для игры можно использовать волейбольную площадку. В каждой команде назначается несколько «стрелков» (4 — 5 игроков), которые занимают исходные позиции в трехметровом коридоре у лицевой линии. Остальные участники выполняют роль полевых игроков и располагаются в соответствующей зоне — на противоположной стороне площадки между средней линией и зоной «стрелков» соперников. Перед началом игры «стрелкам» каждой команды выдают по 2 баскетбольных мяча.

Содержание игры:

Цель — поразить как можно больше полевых игроков соперников, используя изученные способы передач: выбивать можно прямым попаданием только в ноги либо с отскоком от пола в любую часть тела. Полевые игроки стараются увернуться отлетающих мячей, передвигаясь в пределах своей зоны заданным способом (бег, приставные шаги, прыжки на одной или двух ногах и т.п.). Им разрешается ловить мяч и передавать своим «стрелкам». «Подстреленный» игрок выбывает из игры, но при любой удачной попытке ловли мяча своими партнерами один из выбывших участников возвращается в стан своей команды.

Побеждает команда, первой поразившая всех полевых игроков противника.

Варианты:

- 1) игра проводится на время с итоговым подсчетом количества «подстреленных» игроков в каждой команде;
- 2) в игру вводятся дополнительные мячи;
- 3) «подстреленный» игрок не выбывает из игры, а переходит в отряд «стрелков»;
- 4) полевым игрокам также разрешается поражать соперников в случае произведенной ими ловли мяча.

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БРОСКОВ МЯЧА

«Мяч капитану»

Подготовка:

Играющие делятся на две равные команды, в каждой выбирают капитана и ловца. У центрального круга становятся капитаны.

Содержание игры:

По сигналу руководителя мяч выбрасывается на площадку. Завладев мячом, игроки каждой команды, стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Выигрывает команда, получавшая больше очков.

Правила игры:

1. Бегать с мячом не разрешается, игрок может сделать не более двух шагов, а на 3-ем передать мяч.
2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника.
3. Если два игрока одновременно схватят мяч, дается спорный мяч.

«Нападают пятерками»

Подготовка:

Играют три команды на баскетбольной площадке. 2-я и 3-я пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков первой пятерки, расположенной в произвольном порядке. Лицом ко 2-й пятерке.

Содержание игры:

По сигналу руководителя игроки 1-й пятерки нападают на щит 2-й пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удастся перехватить мяч, они, останавливаясь, нападают на щит 3-й пятерки. 1-я пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на места 2-й пятерки. 3-я пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятерку. Игра длится 10-15 минут.

Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Игра проходит по правилам баскетбола.

«Мини – баскетбол»

Подготовка:

Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две равные команды. И выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки встают у стартовой черты и получают мяч. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

Содержание игры:

По команде руководитель «Старт!» первые игроки бегут вперед, выполняя ведение, а добежав до щитов, стоящих на противоположной стороне, медленно ударяют мячом о щит или забрасывают в корзину, возвращаясь обратно, ведя мяч до середины поля, откуда передают мяч очередному игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленное задание.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустив меньше ошибок. Если команда закончила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей.

Правила:

1. Не разрешается выбегать со стартовой черты до сигнала.
2. Бежать с мячом нельзя, необходимо выполнять ведение.

«21 очко»

Подготовка:

Три команды, по 2 игрока в каждой, соревнуются в точности штрафных бросков. В и. п. все пары игроков располагаются на линии штрафного броска.

Содержание игры:

Впереди стоящие игроки одновременно (по команде педагога) совершают штрафные броски мяча и устремляются на подбор своих мячей для добивания (добивать мяч следует с того места, где он подобран). Далее передают мячи партнерам и либо вновь занимают позицию на линии штрафного броска в случае результативно выполненного первого броска мяча, либо совершают рывок к центральной линии, а затем уже на и. п. в случае промаха. Партнеры выполняют те же действия и т.д. Начисление очков идет по следующей схеме: результативный штрафной бросок мяча — 3 очка, результативное добивание после подбора мяча в воздухе — 2 очка, результативное добивание после подбора мяча с пола — 1 очко. На подбор отскока можно идти только тогда, когда мяч

коснется дужки кольца, т. е. соблюдая правила баскетбола.

Игра ведется строго до 21 очка. Если команда превысит необходимую сумму, все набранные очки сторают и отсчет начинают сначала.

Варианты:

- 1) наказанием за неточный штрафной бросок могут быть: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, приседания, прыжки и другие непопулярные действия;
- 2) каждый игрок команды должен набрать 21 очко.

«С отскоком от щита»

Подготовка:

В 3 м от каждого щита (стены) размечают друг за другом круги по числу участников в командах. В круги встают игроки. Если в команде четверо, то дальний от щита игрок (с мячом в руках) имеет номер 4, а ближний к щиту номер 1.

Содержание игры:

По сигналу руководителя игроки из последних кругов бросают (из-за головы или другим способом) мяч в щит с таким расчетом, чтобы его поймал игрок стоящий впереди него (3).

Тот ловит мяч двумя руками и снова бросает его в щит для ловли игроком 2. Когда мяч дойдет до первого игрока в колонне, он, поймав мяч, бежит с ведением на место игрока 4 и все смещаются на один круг вперед. Игрок, оказавшийся последним, снова начинает всю комбинацию, по окончании которой в конец колонны идет игрок 2.

Игра заканчивается, когда игрок 4, оказавшийся впереди, поймав мяч, вернется в свой круг и поднимет мяч вверх.

Правила игры:

Можно усложнить игру, разрешив бросать мяч в щит только в прыжке. Игру проводят и в обратном порядке, то есть сначала мяч в щит бросает игрок 1 и т. д.

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В УСЛОВИЯХ ИГРОВОГО СОПЕРНИЧЕСТВА

«Каждый за себя»

Подготовка:

В игровом противоборстве участвуют 3 игрока. Играют по правилам баскетбола, но на ограниченном участке площадки и с возможностью атаковать в 3 корзины (основную и 2 боковые). Продолжительность — 5, 10 мин или 2 периода по 5 мин.

Содержание игры:

Каждый игрок, овладев мячом, может атаковать любую корзину и неограниченное количество раз подряд. Цена забитого мяча — 2 очка. Игроки без мяча активно противодействуют результативным действиям соперника и сами стремятся завладеть мячом для последующей своей атаки.

Выигрывает игрок, забросивший наибольшее количество мячей.

Вариант:

регламентируются способы выполнения технико-тактических действий (вести мяч только более слабой рукой, бросать мяч только дальше от соперника рукой или только в прыжке и т.п.).

«1 х 1 по всей площадке»

Подготовка:

Играют две команды по 5 или 7 человек. Командное противоборство состоит из отдельных поединков между игроками команд. Пары игроков формируются либо произвольно капитанами команд, либо целенаправленно педагогом.

Содержание игры:

Каждое единоборство протекает по официальным правилам игры, пока один из игроков не наберет заданного количества очков (10—12) или заброшенных мячей (3 — 5).

Победитель приносит в копилку своей команды 1 балл.

Выигрывает команда, которая по итогам всех единоборств набрала наибольшее количество баллов.

Вариант:

продолжительность единоборства ограничивается временем (3 мин) или достижением определенной разницы в счете.

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА В РЕЖИМЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Баскетбол без ведения мяча»

Содержание игры:

Две команды соперничают по правилам игры в баскетбол, но без использования ведения мяча. Попытка применения одноударного ведения мяча или дриблинга наказывается как нарушение правил — мяч передается соперникам. Продолжительность — 5—10 мин.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Варианты:

- 1) ведение мяча запрещается только на половине площадки — в своей тыловой или передовой зоне;
- 2) лимитируется количество попыток применения ведения мяча (например, не более 2 раз за атаку и т.п.);
- 3) регламентируется вид применяемого ведения мяча (например, разрешается использовать только атакующее ведение мяча для завершения атаки и т.п.).

«Баскетбол двумя мячами»

Содержание игры:

Игру в баскетбол проводят двумя мячами с соблюдением остальных правил соревнований. Продолжительность — 5—10 мин. Используется традиционный принцип определения победителей — по набранным очкам.

Варианты:

игра продолжается, пока какая-либо команда не наберет заданного количества очков либо разница в счете не достигнет указанной величины.

«Уличный баскетбол»

Содержание игры:

Несколько команд соперничают по системе с выбыванием. Игра проводится на одну корзину. Каждая команда состоит из 3 человек. Противоборство начинает одна из команд по жребию. Соблюдаются основные правила игры в баскетбол. Но начисление очков идет по принципу: двухочковое попадание — 1 очко, трехочковое — 2. Пробиваются только

командные фолы: после того как игроки одной из команд в сумме наберут 4 замечания, пробивается 1 штрафной бросок ценой в 1 очко. При нарушении правил игроками защищающейся команды соперникам предоставляется возможность для повторной атаки. После каждой результативной атаки происходит переход мяча к соперникам. Все новые атаки после овладения мячом противоположной командой должны начинаться из-за трехочковой линии. Добивать свои броски мяча после подбора можно.

Игра ведется до 15 очков, или достижения одной из команд преимущества в счете в 6 очков, или в течение фиксированного отрезка времени (8 мин), а в случае равного счета по истечении игрового времени — до забитого мяча.

Список литературы

1. Лебедев А.И./ Подвижные игры в занятиях баскетболом. Методические рекомендации для студентов ФФК./ Новосибирск, 2005 – 28 с.
2. Лях В.И. / Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5—9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд.— М.: Просвещение, 2021. — 104 с.
3. Нестеровский Д. И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы. Лях В.И., Зданевич А.А. 7-е изд. – М.: 2012. – 237 с.
5. Подвижные игры в занятиях баскетболом [Электронный ресурс].- Режим доступа: WWW.URL.:

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/12/20/podvizhnye-igry-v-zanyatiyakh-basketbolom>

1. Дифференцированное применение подвижных игр при обучении элементам игры в баскетбол [Электронный ресурс].- Режим доступа: WWW.URL.:

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/23/differentsirovannoe-primenenie-podvizhnykh-igr-pri>

1. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания [Электронный ресурс].- Режим доступа: WWW.URL.:

https://studbooks.net/692340/turizm/harakteristika_basketbola_sredstva_fizicheskogo_vospitaniya

1. Подводящие упражнения и подвижные игры для овладения техникой игры в баскетбол [Электронный ресурс].- Режим доступа: WWW.URL.:

<https://urok-1sept.ru.turbopages.org/urok.1sept.ru/s/articles/577892>