

Подвижные игры на уроках баскетбола

Работу выполнила Сорвачева Мария
Научный руководитель: Скрябина В.

К.

Ухта

2011

- * Одной из важных задач физического воспитания подрастающего поколения является содействие гармоничному физическому развитию.
- * Подводящие упражнения и подвижные игры являются универсальными средствами содействия росту и развитию всех органов и систем организма. Более того, упражнения и игры являются уникальными средствами не только физического, но и интеллектуального и психического развития детей.
- * Они должны быть включены в оздоровительные программы воспитания и образования школьников.
- * Научить детей точно и правильно бросать, ловить, подхватывать, передавать разнообразные предметы, сочетать движения с движением тела - это значит намного ускорить не только двигательную подготовку детей, но и способствовать развитию нравственных качеств личности школьника



- * Обучение техники игры начинается с обучения техники перемещений.
- * Перемещения.
- * **Бег.** Используя естественные навыки в беге, следует вносить уточнение в технику постановки стоп на площадку, акцентируя внимание на перекате с пятки на носок, мягкой постановки стопы на площадку.
- * Наиболее типичные упражнения:
- * **Обычный бег.** По сигналу - ускорение. Переход на обычный бег. По различным сигналам можно варьировать исходные положения для ускорения: после подскоков, поворотов, приседаний.
- * **Построение** - в колонну с дистанцией в 2-3 шага. Группа движется шагом или бегом в среднем темпе до указанного ориентира. От ориентира самостоятельно выполняется рывок.
- * **Бег на месте** с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу.
- * **Стартовые рывки** на 8-10 метров из различных исходных положений: лицом вперед, спиной, боком и др. Они выполняются по звуковым и зрительным сигналам.
- * **Пятнашки с раздельного старта** в 1-1,5 метра один от другого. Задача - догнать и осалить впереди бегущего партнера.



- * **Бег по диагонали.** Преподаватель неожиданно идет на сближение с бегущим, который должен уметь своевременно изменить направление движения и избежать возможного столкновения.
- * **Движение по кругу в затылок другу другу,** предварительно рассчитавшись на первый второй. По сигналу каждый выполняет ускорение, и стремится догнать впереди бегущего и осалить его.
- * **В колоннах.** Ученики поочередно бросают мяч вперед - вверх на расстояние 4-5 метров, делая ускорение, стараясь поймать мяч раньше, чем он упадет на площадку.
- * **В парах,** лицом друг к другу на расстоянии 1-1,5 метра. У каждого гимнастическая палка, которую он, опираясь на площадку, удерживает в вертикальном положении. По сигналу надо оставить свою палку и сделав рывок, поймать палку партнера раньше, чем она упадет на площадку.



- * *Остановки.*
- * *Равномерный бег с остановкой* (произвольно).
- * Остановка в заранее обусловленном месте.
- * Остановка по внезапному сигналу.
- * Совершенствовать остановки надо в такой последовательности: остановка после быстрого бега по сигналу или ориентиру; сочетание остановки и поворота на месте; остановка с ловлей мяча и после ведения.
- * *Повороты.*
- * Все упражнения в поворотах надо делать с опорой на правую и левую ногу.



- * Прыжки.
- * Вначале изучаются прыжки с места, а затем в движении.
- * Примерные упражнения:
 - * На двух ногах.
 - * Прыжки через гимнастическую скамейку: стоя лицом к скамейке, перепрыгнуть ее. Тоже из положения боком.
 - * Стоя боком к скамейке выполнить, последовательно продвижение вперед, прыжки через скамейку на одной ноге.
 - * Подскоки на одной ноге (правой, левой) на месте с продвижением вперед. Тоже Построение в тройках. Два партнера передают мяч друг другу отскоком от площадки; третий, находящийся между ними, должен каждый раз перепрыгивать через отскакивающий мяч.
 - * Подвижные игры для закрепления и овладения техникой игры в баскетбол.



* Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»»

- * Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. 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, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.
- * Содержание игры. По команде руководителя «Внимание! Марш!» первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности) возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленное задание.
- * Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила меньше ошибок, то она считается победительницей.

* «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 или пошире. 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.

«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, получившая 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.

* 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.

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

* «Бег пингвинов».

- * Подготовка. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) баскетбольный мяч.
- * Содержание. По сигналу руководителя, в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету
- * Правила игры. 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжить игру.

* «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 руководителя «Старт!» первые игроки бегут вперед, при этом ударяя мяч о пол, а добрав до щитов, стоящих на противоположной стороне, медленно ударяют мячом о щит или забрасывают в корзину, возвращаясь обратно, ведя мяч также, ударами о пол 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. Не разрешается выбегать со стартовой черты до сигнала. Бежать с мячом нельзя, его следует вести ударами о пол.

«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 твоей команда, а потом надо успеть сделать 10 передач (подряд) так, чтобы игроки противоположной команды не забрали мяч.
- * Правила. Игра начинается по сигналу учителя. Выигрывает та команда, которая сделает 10 передач. Надо сделать 10 передач и ударить мяч об щит.

Спасибо за
внимание!