**КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

# БАСКЕТБОЛ В ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В КГАСУ

Методическое пособие

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**
**РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

# БАСКЕТБОЛ В ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В КГАСУ

Методическое пособие

КАЗАНЬ
2015

УДК 796. 323(075.8)
ББК 75.5

Баскетбол в программе по физической культуре в КГАСУ: методическое пособие /Сост. Болотников А.А – Казань: Издательство «Вестфалика», 2015. – 53 с.

В настоящей работе описана техника и тактика игры в баскетбол. Даны упражнения для изучения и совершенствования технических и тактических приёмов, а также типичные ошибки и методы их исправления. В данном методическом пособии приведены подводящие подвижные игры и эстафеты, которые широко используются как для развития физических качеств, так и для обучения и совершенствования техники игры.

Методическое пособие предназначено для студентов и преподавателей КГАСУ.

Рецензенты:
доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта КВВТКУ
**И.Р. Хайреев**
к.п.н., доцент, кафедры допризывной подготовки и спорта КНИТУ
**А.В. Куршев**

## СОДЕРЖАНИЕ


I. БАСКЕТБОЛ. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ ……..... 6

ВВЕДЕНИЕ ……..... 6

БАСКЕТБОЛ, СУТЬ ИГРЫ И ЕЁ УПРОЩЁННЫЕ ПРАВИЛА ……..... 6

1. ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ ……..... 8

1.1. Техника перемещений ……..... 8

1.1.1. Примерные упражнения ……..... 9

1.1.2. Часто встречающиеся ошибки ……..... 10

1.2. Техника держания мяча ……..... 11

1.2.1. Примерные упражнения ……..... 11

1.2.2. Часто встречающиеся ошибки и способы их исправления ..... 12

1.3. Ловля мяча ……..... 12

1.3.1. Примерные упражнения ……..... 13

1.3.2. Часто встречающиеся ошибки и способы их исправления ….. 13

1.4. Передачи мяча …… 14

1.4.1. Примерные упражнения ……..... 15

1.4.2. Часто встречающиеся ошибки и способы их исправления ….. 16

1.5. Броски мяча в корзину ……..... 17

1.5.1. Примерные упражнения ……..... 19

1.5.2. Часто встречающиеся ошибки и способы их исправления …... 15

1.6. Ведение мяча ……..... 22

1.6.1. Примерные упражнения …….. 23

1.6.2. Часто встречающиеся ошибки и способы их исправления …... 25

1.7. Финты ……..... 25

1.7.1. Примерные упражнения ……... 26

1.8. Сочетания технических приёмов ……..... 26

2. Техника защиты ……..... 27

2.1. Техника перемещений ……..... 27

2.1.1. Примерные упражнения ……..... 28

2.2. Техника овладения мячом ……..... 28

2.2.1. Примерные упражнения ……..... 30

II. ПОДВОДЯЩИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ К БАСКЕТБОЛУ... 31

ЛИТЕРАТУРА 49

ПРИЛОЖЕНИЕ 50

# ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол был «изобретен» в 1891 году преподавателем физического воспитания Спрингфилдского колледжа в штате Массачусетс (США) доктором Джеймсом Нейсмитом. Так как мяч забрасывался в корзину, новая игра получила название «баскетбол» (basket – корзина, ball – мяч).

Несколько позднее, в 1892 году Д. Нейсмит разработал первые тринадцать пунктов баскетбольных правил, действующих в той или иной мере по сей день.

Из Соединённых Штатов Америки баскетбол проник сначала в страны Востока – в Японию, Китай, Филиппины, а затем в страны Европы и Южной Америки. В 1904 году на III Олимпийских играх в Сент-Луисе (США) был проведен первый показательный турнир команд нескольких американских городов. В 1932 году была создана Международная федерация баскетбола (ФИБА). В программу Олимпийских игр баскетбол был включён в 1936 году.

В России организация первых кружков баскетбола относится к 1906 году, когда в Петербурге в обществе «Маяк» были созданы команды, проводившие регулярные тренировки. Однако широкого распространения в то время баскетбол не получил. Его развитие началось после Октябрьской революции 1917 года.

В настоящее время баскетбол является наиболее распространённой и популярной спортивной игрой.

# I. БАСКЕТБОЛ. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ

## Баскетбол. Суть игры и её упрощённые правила

Баскетбол – игра двух команд, состоящих из пяти играющих и семи запасных игроков. Целью игры является овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и проходит через сетку.

Игра начинается с разыгрывания спорного мяча в центральном круге. Два человека, по одному из каждой команды, становятся в центральном круге – каждый в полукруге на своей стороне площадки. Судья подбрасывает мяч между ними, и

прыгнувшие игроки стараются отбросить опускающийся мяч в направлении своих партнёров. Спорящие игроки не имеют права ловить мяч. При его разыгрывании остальные восемь игроков должны располагаться за пределами центрального круга до тех пор, пока мяч не будет введен в игру. Как только команда овладеет мячом, игроки могут, передавая мяч друг другу или используя ведение мяча, продвигаться к кольцу противника и попытаться забросить мяч в корзину.

Стоя на месте, игрок не имеет права сделать больше одного шага с мячом в руках. Команда не ограничена в количестве передач перед попыткой броска. Ведение осуществляется последовательными ударами мяча об пол кистью руки. Мяч водится одной рукой (левой или правой). Игрок не ограничен в количестве ударов мячом при ведении, но, если он поймает его после ведения, снова вести мяч ему не разрешается. Он должен передать мяч партнёру или попытаться забросить его в корзину противника.

Каждый владеющий мячом в пределах площадки имеет право выполнять бросок мяча в кольцо. Для того чтобы выполнить бросок в корзину, команде предоставляется 30 секунд. При нарушении этого правила мяч передаётся другой команде.

Игра состоит из двух периодов по 20 минут каждый. В случае ничьей назначается дополнительный 5-минутный период, до победы одной из команд.

Команда, владеющая мячом, в течение 10 секунд должна продвинуть его на половину противника. После этого мяч нельзя возвращать в свою тыловую зону. Это будет ошибкой.

Мяч вбрасывается из-за лицевой линии, если в ваше кольцо забит мяч. Во всех других игровых ситуациях вбрасывается из-за боковой линии, кроме начала игры и спорных бросков.

Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков. Мяч, забитый при штрафном броске, – 1 очко. Мяч, забитый с игры – 2 очка. Мяч, забитый из-за дуги на расстоянии 6м 20см, – 3 очка.

## 1. Техника нападения

Современный арсенал техники игры сложился в результате развития и совершенствования наиболее рациональных форм и способов выполнения приёмов с мячом и без мяча. Все технические приёмы в баскетболе классифицируются на основе объединения их в группы перемещений и владения мячом в нападении и защите.

### 1.1. Техника перемещений

П е р е м е щ е н и я позволяют быстро и своевременно занять позицию, удобную для взаимодействия с партнёрами и атаки корзины.

Стойка баскетболиста – это исходное положение для выполнения любого приёма. Ноги расставлены на ширину плеч (одна впереди другой) и слегка согнуты в коленях. Тяжесть тела распределена равномерно. Руки немного согнуты в локтях. Основное требование к стойке – уверенное поддержание «рабочей позы», позволяющей игроку видеть расположение игроков, быстро включиться в активные действия, перемещаясь в нужном направлении.

Бег – основной способ перемещения. Он выполняется в различных направлениях: вперёд, назад, в стороны, равномерно и рывком, с постановкой ног перекатом с пятки на носок либо с носка. Движения рук должны быть свободными и согласованными.

Прыжки в игре применяются в сочетании с другими приёмами – ловлей, бросками и т.п. Прыжки с места выполняются из основной стойки. Перед прыжком ноги сгибаются больше обычного, руки согнуты, находятся у туловища и слегка отведены назад. В момент отталкивания от площадки руки активным махом выносятся вперёд-вверх. Прыжки выполняются вверх, вверх-вперёд, вверх-назад, вверх – в сторону.

В прыжке с разбега толчком одной ногой (рис. 1) последний шаг разбега делается шире, а шаг толчковой ногой выполняется перекатом с пятки на носок. Отталкивание сопровождается махом рук вверх. Все движения выполняются слитно. Приземление должно быть мягким на согнутые и расставленные в рабочее положение ноги. (На

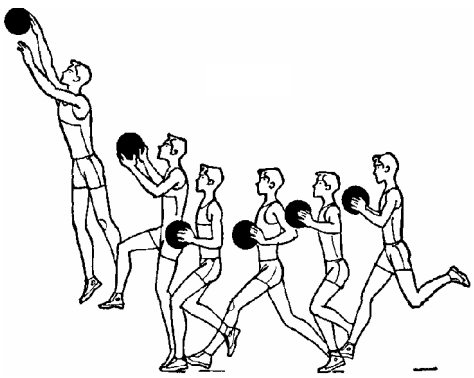


Рис. 1

рисунке прыжок сочетается с броском мяча одной рукой сверху).

О с т а н о в к и выполняются шагом и прыжком. При остановке шагом игрок, не нарушая ритма бега, выполняет более широкий последний шаг, ставя ступню с пятки; затем, значительно сгибая опорную ногу и выставляя маховую вперёд, гасит инерцию и удерживает туловище над опорой. При быстром беге ноги во время остановки сгибаются несколько сильнее. При остановке прыжком иг рок отталкивается одной ногой и выполняет небольшой стелющийся мягкий прыжок вперёд. Во время полёта согнутые ноги опережают туловище, и ставятся впереди одновременно или одна раньше другой.

П о в о р о т ы делятся на повороты вперёд и повороты назад. Выполняются они на сзади или впередистоящей ноге на месте и в движении, с мячом и без мяча. Игрок отталкивается одной ногой и, переставляя её в нужном направлении, поворачивается на передней части стопы опорной ноги, не отрывая её от пола. Ноги при этом согнуты, маховой ногой выполняются шаги, позволяющие игроку удалиться от противника. Наиболее распространёнными поворотами являются: поворот на сзади стоящей ноге назад (рис. 2а); поворот на сзади стоящей ноге вперёд (рис. 2б); поворот на впередистоящей ноге назад (рис. 2в); поворот на впередистоящей ноге вперёд (рис. 2г).

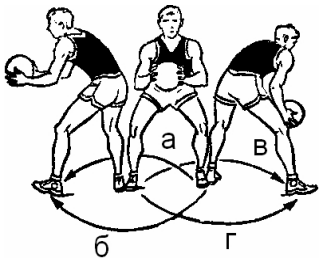


Рис. 2

### *1.1.1. Примерные упражнения*

1. Построение – в колоннах у лицевой линии. Все занимающиеся поочерёдно бегут до конца площадки, касаются противоположной лицевой линии ногой и, возвратившись на исходное положение, становятся в конец своей колонны; то же, но бег приставными шагами (правым, левым боком, спиной вперёд), бег в чередовании с прыжками и т д.

2. Построение в колонну, дистанция 2-3 шага. Группа движется бегом в среднем темпе до указанного ориентира, а дальше выполняет рывок до конца площадки; то же, но бег по дугам, «восьмёрке» и т.п.

3. Равномерный бег и произвольно выполняемая остановка двумя шагами и прыжком.

4. Бег и остановка в обусловленном месте и обусловленным способом; то же, но по неожиданно поданному сигналу.

5. Построение – в колоннах, дистанция 2-3м. Занимающиеся бегут в среднем темпе. По сигналу останавливаются, делают поворот назад, рывок и вновь бегут в среднем темпе.

### *1.1.2. Часто встречающиеся ошибки*

*При обучении стойкам:*

1. Тяжесть тела переносится на одну из ног.
2. Пятки стоят плотно на опоре, и тяжесть тела распределяется на всю стопу.
3. Туловище чрезмерно наклонено вперёд.
4. Сведены колени.
5. Напряжённость в позе.

*При обучении бегу:*

1. Неправильная постановка стопы.
2. Неполное выпрямление толчковой ноги.
3. Величина шагов.
4. Неправильное положение туловища.

*При обучении прыжкам:*

1. Поступательное движение в безопорном положении (недостаточный вертикальный взлёт).
2. Неправильный вынос рук.
3. Приземление на прямые ноги.

*При обучении остановкам:*

1. Смещение о.ц.т. на одну из стоп.
2. Недостаточное сгибание опорной ноги.
3. Расположение стоп на одной фронтальной оси.

*При обучении поворотам:*

1. Отрыв осевой ноги от опоры.
2. Изменение высоты о.ц.т., выпрямление осевой ноги.
3. Перенос о.ц.т. на одну из ног.

*Исправление*: ошибки устраняются при помощи повторных показов, замечаний, выполнения упражнений и анализа причин их появления.

## 1.2. Техника держания мяча

Держание мяча выполняется кистями рук, которые держат мяч с боков, образуя форму полусферы, при этом мяч держится подушечками пальцев рук, не касаясь оснований ладоней. Большие пальцы направлены друг к другу, а остальные расслаблены и разведены в стороны.

### *1.2.1. Примерные упражнения*

1. Занимающиеся стоят в шеренге. Перед каждым на полу лежит баскетбольный мяч. Занимающиеся приседают и располагают на мяче кисти рук, как необходимо при держании мяча (рис. 3).

Рис. 3

2. Упражнение аналогичное первому. После расположения кистей на мяче добавляется нажатие кончиками пальцев на мяч, не касаясь его основанием ладоней.

3. Занимающиеся стоят в парах лицом друг к другу на расстоянии 1м и держат мяч согнутыми руками на уровне груди. По сигналу преподавателя каждый занимающийся начинает ударять мячом в мяч партнёра. По окончании упражнения они показывают друг другу как держать мяч и определяют ошибки в держании мяча (рис. 4).

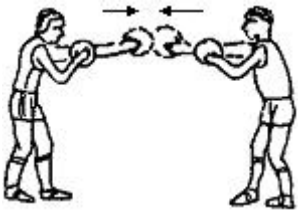


Рис. 4

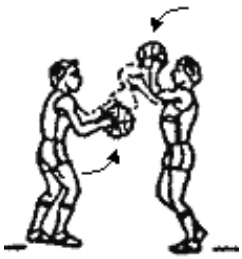


Рис. 5

4. Занимающиеся стоят в парах лицом друг к другу на расстоянии 1м, мяч держат на уровне пояса. Занимающиеся ударами мячом по мячу сверху или снизу стараются выбить его из рук партнёра (рис. 5).

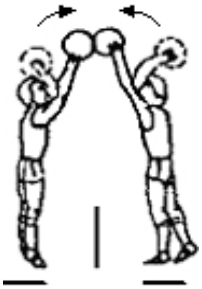


Рис. 6

5. Занимающиеся стоят в парах лицом друг к другу на расстоянии 50-70см. У каждого мяч. Один из партнёров считает до трёх. На счёт три оба выпрыгивают вверх, мяч над головой и в «мёртвой» точке прыжка ударяют мячом в мяч партнёра. Задача – выбить мяч из рук партнёра (рис. 6).

### *1.2.2. Часто встречающиеся ошибки и способы их исправления*

1. Неправильное расположение рук и пальцев на мяче (не симметричное расположение рук, пальцы рук сведены вместе, мяч держится кончиками пальцев, большие пальцы сведены вместе).

*Исправление*: выполнение упражнений 1-2. Контроль преподавателя за выполнением и взаимный контроль самих занимающихся.

2. При держании мяча локти широко разведены в стороны и подняты вверх.

*Исправление*: выполнение упражнений 3-5. Контроль преподавателя за выполнением и взаимный контроль самих занимающихся.

3. Скованность во время держания мяча.

*Исправление*: переключение преподавателем внимания занимающихся с одного действия на другое. Научить самостоятельно расслабляться во время выполнения упражнений.

## 1.3. Ловля мяча

Ловля мяча. Ловля мяча выполняется одной и двумя руками.

Правильная ловля мяча – залог успешного овладения техникой баскетбола. Можно ловить мяч, летящий по воздуху и отскакивающий от площадки (с полуотскока), летящий навстречу и сбоку, низко и высоко, на месте и в движении, одной рукой и двумя руками и т.п.

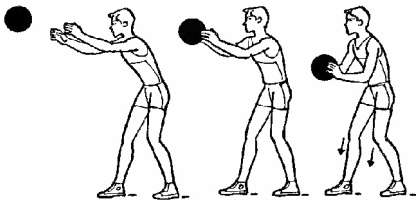


Рис. 7

Ловля мяча двумя руками (рис. 7). Встречая летящий мяч, нужно выпрямить руки вперёд. Кисти с широко расставленными пальцами (вверх – в стороны) образуют как бы воронку, в которую должен лечь мяч. В момент касания ладоней мяч захватывается кончиками пальцев, локти сгибаются, мяч подтягивается к груди, одновременно сгибаются ноги.

Ловля мяча одной рукой. Кисть с широко расставленными пальцами, обращённая тыльной поверхностью к себе, вытягивается навстречу летящему мячу. В момент касания мяча кончиками пальцев рука сгибается, а кисть, поворачиваясь,

удерживает мяч, переводя его в нужное исходное положение для последующих действий.

### *1.3.1. Примерные упражнения*

Рис. 8

1. Стоя, мяч держится двумя руками вытянутыми вперёд-вверх. Занимающиеся выпускают мяч из рук и ловят его после отскока в «мёртвой» точке отскока (рис. 8).

2. Выполнение то же, что и в упражнении 1, но мяч ловится до достижения им «мёртвой» точки взлёта со снижением момента ловли (на уровне пояса, бёдер, коленей и т.д.).

Рис. 9

3. Стоя, мяч перед грудью. Занимающиеся подбрасывают мяч вертикально вверх, встречают мяч выпрямленными руками, производят ловлю вышеописанным способом (рис. 9).

4. Выполнение то же, что и в упражнении 3, но усложняется ловлей в прыжке, после разнообразных поворотов, в положении сидя, лёжа и так далее.

5. Стоя лицом к стене на расстоянии 2-3м, мяч перед грудью. Занимающиеся посылают мяч в стену выше головы и ловят отскочивший мяч (рис. 10).

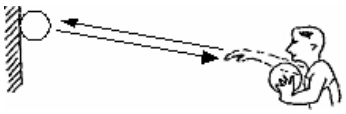


Рис. 10

6. Выполнение то же, что и в упражнении 5, но усложняется за счёт силы и снижения точки удара мяча в стену.

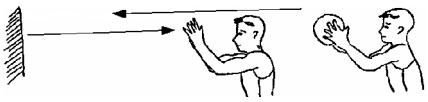


Рис. 11

7. Один из занимающихся стоит лицом к стене на расстоянии 1,5-2м, второй с мячом находится у него за спиной. Второй посылает мяч в стену, а первый ловит отскочивший мяч (рис. 11).

8. Выполнение то же, что и в упражнении 7, но усложняется за счёт приближения занимающихся к стене, изменения направления отскока и силы удара.

### *1.3.2. Часто встречающиеся ошибки и способы их исправления*

1. Занимающийся не готов к приёму мяча (руки опущены, ноги прямые, центр тяжести не перенесен на впередистоящую ногу).

2. У занимающихся неправильно расположены пальцы и кисти рук (пальцы и кисти рук излишне напряжены, пальцы излишне согнуты, большие пальцы направлены навстречу летящему мячу, при ловле кисти расположены одна вверху, другая внизу, кисти и пальцы направлены в стороны).

3. В момент ловли мяча у занимающихся согнуты руки.

4. В момент ловли мяча руки у занимающихся остаются прямые (слышен хлопок).

5. В момент ловли мяча центр тяжести не переносится.

*Исправление*: Ошибки устраняются при помощи повторных показов, замечаний, выполнения упражнений и анализа причин их появления.

### 1.4. Передачи мяча

Передача двумя руками от груди – наиболее надёжный и распространённый способ. Удобное исходное положение (мяч на уровне груди, ноги согнуты в шаге) позволяет быстро послать мяч в нужном направлении. Для этого руки с мячом сгибают и подтягивают мяч к груди дугообразным движением за счёт небольшого опускания кистей (замах) и сгибания ног в коленных суставах. Далее, локти несколько разводят в стороны, а кистями (одновременно с энергичным разгибанием рук) мяч посылают вперёд. Ноги выпрямляются в направлении передачи.

Передачу мяча от груди на небольшое расстояние выполняют кистью при неполном разгибании рук.

Передача двумя руками сверху используется чаще всего игроком высокого роста. В исходном положении мяч поднят выше уровня головы, локти согнуты. Коротким движением кистей в передне-заднем направлении, сопровождаемом разгибанием локтей, мяч направляется партнёру.

Передача двумя руками снизу чаще всего применяется на короткое расстояние в случаях, когда противник, оказывая противодействие, подходит вплотную к игроку, опустившему мяч вниз. Передача выполняется с замахом рук. Кисти, раскрываясь, придают мячу нужные направления и скорость.

Передача одной рукой от плеча. Этим способом можно послать мяч на дальние расстояния. Игрок, повернувшись боком в направлении передачи и выставив вперёд

одноимённую ногу, держит мяч на кисти согнутой в локтевом суставе дальней от направления передачи руки. Другая рука поддерживает мяч впереди. Поворачиваясь в направлении передачи, одновременно разгибая руки в плечевом и локтевом суставах, игрок завершает передачу направляющим движением кисти.

Передача одной рукой сверху выполняется из исходного положения, когда руки с мячом выше уровня головы. Как и в предыдущем способе передачи, другая рука поддерживает мяч. Передача выполняется за счёт разгибания руки в локтевом суставе и активного движения кистью в направлении цели.

Передача одной рукой снизу и одной рукой сбоку имеет аналогичную структуру техники и отличается исходным положением руки с мячом и формой её движения. Снизу мяч передаётся взаимодействующему партнёру, находящемуся вблизи, а сбоку – при передаче как на близкое, так и на дальнее расстояние.

### *1.4.1. Примерные упражнения*

1. Построение по три человека в линию на расстояние 4-5м один от другого (рис. 12). Игрок 2 передаёт мяч игроку 1, тот передаёт его обратно; то же в сторону игрока 3. Это же упражнение может выполняться двумя мячами, находящимися у игроков 1 и 3. Они поочерёдно передают их игроку 2, который возвращает мяч обратно тому, от кого поймал.

Рис. 12

2. Группа распределяется по 5 человек: четыре выстраиваются в шеренгу с интервалом в 1м, один располагается против них на расстоянии 3-4м. Стоящие в шеренге имеют два мяча и поочерёдно передают их стоящему напротив, который возвращает мяч обратно любому из них.

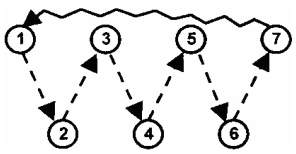


Рис. 13

3. Построение в две шеренги с расположением игроков в шахматном порядке. Игрок 1 передаёт мяч игроку 2, тот – игроку 3 и так далее. Последний передаёт мяч преподавателю либо с ведением идёт на место игрока 1. Упражнение усложняется тем, что после передачи игрок сразу перебегает на противоположную сторону (рис. 13).

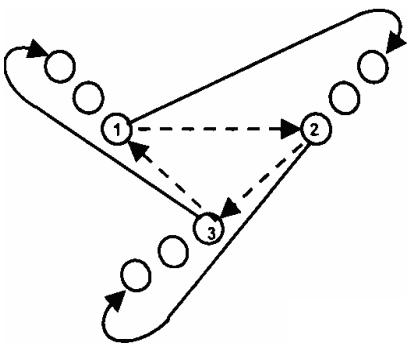


Рис. 14

Упражнение может проводиться несколькими мячами, поточно.

4. Построение тремя колоннами, образуя треугольник (рис. 14). Игрок 1 передаёт мяч игроку 2, тот игроку 3. После передачи игрок переходит в конец той колонны, в которую передал мяч.

5. Три человека образуют равносторонний треугольник. Игрок 1 передаёт мяч игроку 2 и перебегает на его место. Игрок 2 передаёт мяч игроку 3 и перебегает на место игрока 1. Игрок 3 выполняет упражнение так же, как и игрок 1 (рис. 15).

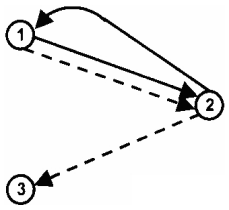


Рис. 15

6. Построение в четырёх колоннах. Упражнение выполняется двумя мячами. Игрок 1 передаёт мяч игроку 3 и переходит во вторую колонну. Игрок 3 передаёт мяч в первую колонну и переходит в четвёртую. То же выполняют игроки 2 и 4, переходя в первую и третью колонны (рис. 16). В этом же построении игрок 1 передаёт мяч игроку 2 и перебегает в конец четвёртой колонны, а игрок 2 передаёт мяч игроку 3 и переходит в первую колонну.

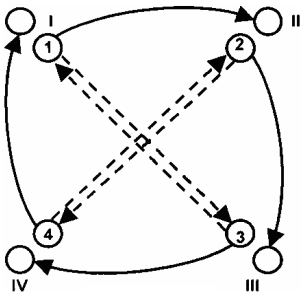


Рис. 16

7. Построение – встречными колоннами, один игрок в стороне (рис. 17). Игрок 1 с места передаёт мяч игроку 3 и сразу выбегает вперёд, мяч ловит от игрока 3 и передаёт его игроку 2, который ловит его на месте. Затем то же выполняет игрок 2. Игрок 1, продолжая движение, становится в противоположную колонну.

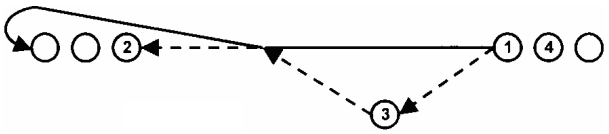


Рис. 17

8. Игроки располагаются в четырёх колоннах. Мяч передаётся игрокам колонны, стоящей рядом (например, вправо), а передавшие мяч перемещаются в конец противоположной колонны (влево). В этом же построении игроки бегут навстречу мячу, и после передачи занимают место в колонне, стоящей напротив.

### *1.4.2. Часто встречающиеся ошибки и способы их исправления*

1. Не выпрямляются полностью руки в локтевых суставах.

2. Нет захлёстывающего движения кистями рук в завершающей стадии передачи мяча.
3. Не переносится центр тяжести вперёд в направлении передачи мяча.
4. Нет сопровождающего движения после выпуска мяча из рук.
5. Ловля мяча выполняется не под ту ногу.
6. Занимающиеся при выполнении упражнения сбиваются на передвижении боком.
7. Нет точности при передачах (передача в ноги, за спину и т.д.).
8. Во время ловли занимающиеся делают остановку.
9. При ловле мяча занимающиеся высоко прыгают вверх.

*Исправление*: Контроль преподавателя за выполнением и взаимный контроль самих занимающихся.

### 1.5. Броски мяча в корзину

Основное содержание игровых действий в баскетболе сводится к тому, чтобы создать выгодное положение для точного броска в корзину. На рис. 18 показаны примерные границы наиболее удобных направлений, в которых выполняется бросок прямо в корзину или с отскоком от щита.

В момент броска мячу придаётся вращение вокруг горизонтальной оси, обратное направлению полёта мяча.

В современном баскетболе наиболее распространёнными являются броски мяча двумя руками от груди и сверху, одной рукой от плеча и сверху, одной рукой в прыжке, а также добивание мяча.

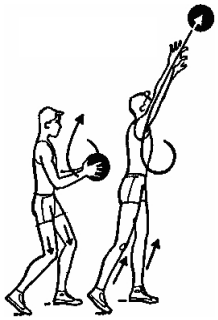


Рис. 18

Бросок двумя руками от груди (рис. 18). Исходное положение такое же, как при передаче мяча двумя руками от груди. Немного сгибая колени, игрок подтягивает мяч к груди, одновременно опуская вниз кисти с мячом. Последующим плавным круговым движением кистей мяч переводится в исходное положение для броска. Разгибая руки вперёд-вверх, сопровождая это движение разгибанием ног, игрок мягким толчком пальцев направляет мяч в корзину.

Броски одной рукой от плеча наиболее часто используются в баскетболе. Выполняются они с места, в движении и в прыжке.

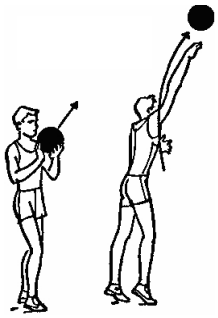


Рис. 19

При броске с места (рис. 19) ступни ног находятся либо на одной линии, либо одноимённая нога выставлена на полшага вперёд. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе бросающей руки и придерживается другой рукой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх-вперёд, игрок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

Бросок одной рукой от плеча в движении применяется при проходе к щиту с ведением или когда игрок, выбегая, получает мяч вблизи от щита. При броске правой рукой игрок ловит мяч в широком шаге правой ногой, делает второй шаг левой и, оттолкнувшись вверх, выносит руку с мячом в исходное положение для броска в наивысшую точку, завершая его мягким направляющим движением кисти. Маховая нога, согнутая в колене, сначала помогает прыжку, а затем, разгибаясь, свободно опускается (см. рис. 1).

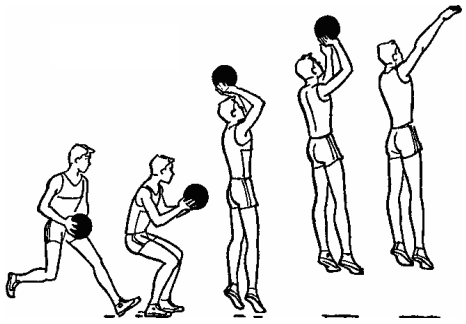


Рис. 20

Бросок одной рукой сверху (рис. 20) в прыжке выполняется с места и после движения. Игрок ловит мяч в момент шага, делает второй шаг и подтягивает ногу, выполнившую первый шаг, к впередистоящей, затем выталкивается вверх, выносит мяч вперёд-вверх и перекладывает его на кисть бросающей руки. Выпрыгнув в наивысшую точку, игрок, разгибая руку, мягким движением кисти направляет мяч в корзину. Бросок одной рукой в прыжке может выполняться с задержкой конечного движения кистью в фазе полёта («с зависанием»), а также в случаях близкого соприкосновения с защитником с отклонением туловища назад.

Бросок одной рукой снизу выполняется в движении или с поворота, когда необходимо преодолеть относительно большое расстояние в прыжке, чтобы «дотянуться» до корзины, либо находясь спиной к щиту под плотной опекой, нужно сделать бросок под руками защитника. Особенность техники его выполнения – это длинный шаг в прыжке и мягкое направляющее движение кистью лежащего на ней мяча снизу вверх. Аналогичным образом выполняется и бросок двумя руками.

Бросок двумя руками сверху – надёжный способ атаки корзины со средних и близких позиций. Выполняется он с места и в прыжке. В исходном положении руки

с мячом находятся выше головы, согнуты, кисти отведены назад. При броске с места ноги могут быть в параллельной стойке либо одна впереди другой. Разгибая ноги и одновременно выпрямляя руки в локтевых суставах, мяч направляется в корзину завершающим движением кистей. Так же выполняется бросок двумя руками сверху в прыжке.

Добивание мяча обычно используется при отскоке его от щита. Игрок выпрыгивает вверх, максимально вытягивая к мячу одну либо обе руки. Встретив мяч в наиболее высокой точке, он отводит назад кисть (кисти) и обратным мягким движением (толчком) направляет мяч в корзину.

Изучая броски, следует акцентировать внимание на технике броска в отдельных фазах движений: исходном положении перед его выполнением; согласованности движений рук и ног в момент выноса мяча; заключительном движении кисти и т.п. Формированию точности бросков способствуют специальные приспособления и дополнительные ориентиры.

### *1.5.1. Примерные упражнения*

1. Позиция для броска. На счёт «раз» занимающиеся незначительно сгибают ноги, туловище слегка наклоняется вперёд, голова держится прямо. Во время сгибания ног мяч выносится на бросающую руку. На счёт «два» быстро легко и последовательно разгибаются ноги, туловище выпрямляется вверх, рука разгибается полностью вверх в локтевом суставе (поддерживающая рука отрывается от мяча) и мяч выпускается вверх над собой с захлёстывающим движением кисти с обратной подкруткой (рис. 21).

Рис. 21

2. Сидя в парах лицом друг к другу на расстоянии 2-3м занимающиеся выполняют броски мяча с высокой траекторией друг другу поочерёдно правой и левой рукой. В этом положении отрабатывается бросок мяча одной рукой и кистью (рис. 22).

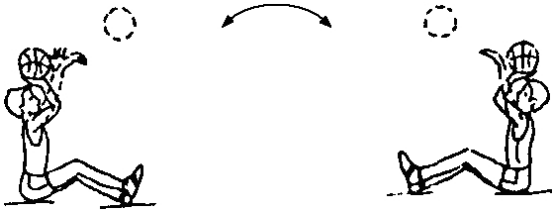


Рис. 22

3. Стоя на коленях в парах лицом друг к другу на расстоянии 2-3м занимающиеся выполняют броски мяча с высокой траекторией друг другу

поочерёдно правой и левой рукой. В этом положении к работе руки и кисти добавляется разгибательное движение в коленном и тазобедренном суставах (рис. 23).

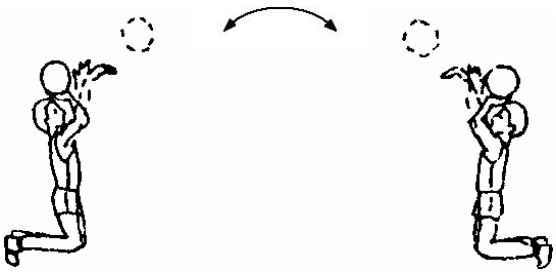


Рис. 23

4. Стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии 2-3м занимающиеся выполняют броски мяча с высокой траекторией друг другу поочерёдно правой и левой рукой. В этом положении к работе руки и кисти добавляется в целом работа ног и туловища (рис. 24).

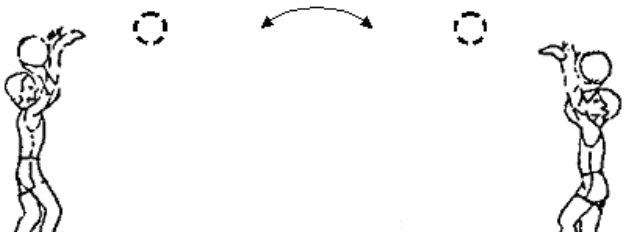


Рис. 24

5. Те же упражнения, что 1-4, но броски выполняются всеми изученными способами.

6. Занимающиеся стоят в колонне у пересечения боковой линии со средней. Один игрок с мячом располагается сбоку вблизи от щита. Первый из колонны выбегает к корзине и получает мяч от стоящего там игрока, выполняет бросок обусловленным способом, ловит мяч после его отскока и возвращает партнёру у щита, который, передав его следующему игроку из колонны, становится в конец колонны. Партнёр переходит на его место.

7. Построение в двух колоннах (слева – вблизи корзины, справа – в 3м от щита). Игрок, стоящий слева, бросает мяч в корзину левой рукой с места, ловит отскочивший мяч, передаёт его выбегающему игроку из другой колонны, который в движении бросает мяч правой рукой, ловит мяч после отскока.

8. Построение у средней линии, как показано на рис. 25. Игрок 1 передаёт мяч игроку 2, выбегает и, получив обратную передачу, бросает мяч в корзину

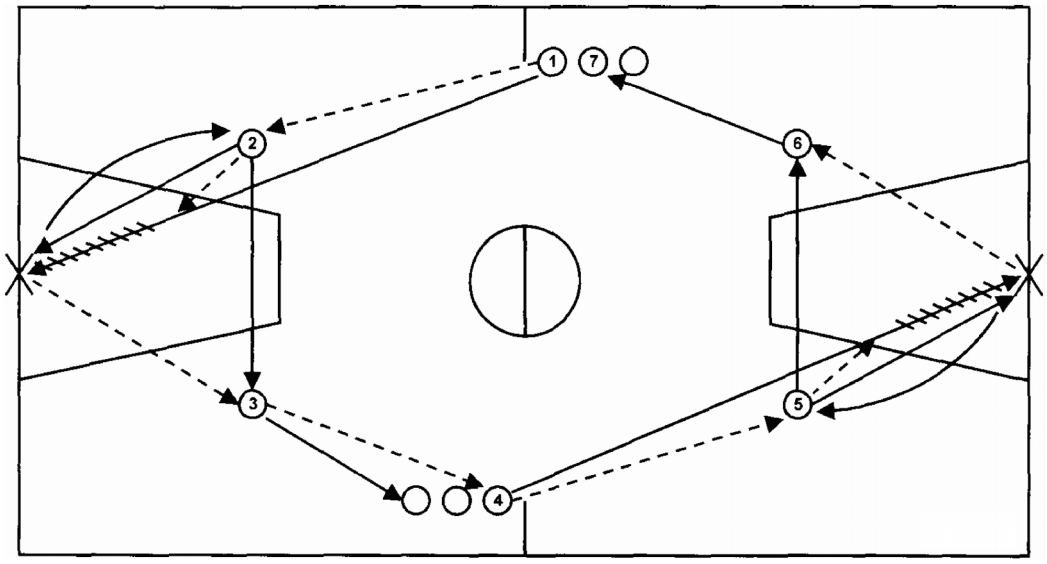



Рис. 25

обусловленным способом, ловит мяч после его отскок и передаёт игроку 3, который, в свою очередь, передаёт мяч выбегающему к противоположному щиту игроку 4, повторяющему те же действия в другом направлении. После передачи мяча игрок 1 переходит на место игрока 2, который переходит на место игрока 3, а тот после передачи перемещается в конец колонны на своей стороне площадки.

9. Построение группами по три человека у одного щита. Один из игроков тройки бросает мяч, другой выполняет функцию активного защитника, а третий снимает мяч после броска и вновь передаёт его для броска партнёру.

10. У каждого занимающегося имеется мяч либо группа распределяется на подгруппы по количеству мячей. На площадке определяются точки, с которых каждый занимающийся должен попасть в корзину. Чтобы не было скопления игроков на одном месте, начинать упражнение можно с любой из точек и в любом порядке. Необходимо соблюдать только следующие условия: переходить на другую точку только после попадания с предыдущей; при смене точки обязательно перейти на другую половину площадки. Если соревнуются группы, в которых более двух человек, то вводятся дополнительные условия: переходить на следующую точку можно только после того, как каждый из игроков попал в корзину обусловленное количество раз. Тот, кто набрал установленное количество очков раньше других, продолжает бросать до тех пор, пока последний в группе справится с заданием, затем группа переходит на другую точку.

11. Занимающиеся распределяются на 4 группы. У каждой из них один-два мяча. Расстояние для броска и способ его выполнения обусловливаются. По сигналу первый выполняет бросок, сам ловит мяч и передаёт его следующему в своей колонне. За каждое попадание группа получает очко.

### *1.5.2. Часто встречающиеся ошибки и способы их исправления*

1. Во время выполнения первого шага занимающиеся высоко прыгают вверх.
2. Второй шаг выполняется в безопорном положении (прыжком).
3. В завершающей фазе занимающиеся пролетают вперёд, а не выпрыгивают вверх.
4. Мяч принимается в опорном положении, в результате чего получается «пробежка».
5. После приёма мяча (перед выполнением броска) занимающийся опускает мяч вниз, не выполняя прицеливания.

6. Бросающая рука в локтевом суставе не выпрямляется полностью, нет захлёстывающего, сопровождающего движения кистью.

7. При ведении последний удар мячом в пол выполняется не одновременно с касанием пола разноимённой ногой.

8. Второй шаг выполняется в безопорном положении (прыжком).

9. До броска отсутствует прицеливание (передний край кольца или точка отражения на щите), голова опущена.

10. Неустойчивое положение тела в пространстве.

11. Поспешность в бросках и отсутствие сопровождения при выпуске мяча.

12. Разведение локтей в стороны при выполнении броска.

13. Слишком слабое или слишком сильное вращение мяча при броске.

14. Броски в кольцо со слишком низкой (высокой) траекторией полёта мяча.

15. Мяч держится на ладони и не контролируется подушечками пальцев.

16. В броске принимает участие поддерживающая рука.

17. В момент остановки и толчка ноги расположены неправильно.

18. Закрепощённость при выполнении броска.

*Исправление*: Ошибки устраняются при помощи повторных показов, замечаний, выполнения упражнений и анализа причин их появления.

### *1.6. Ведение мяча*

Перемещаться по площадке, владея мячом, игрок может только с помощью его ведения. Ведение позволяет приближаться к корзине для её атаки, уйти из-под опеки защитника, создавать условия, подготавливающие выгодную позицию для атаки корзины, и т.п.

Ведение выполняется последовательными толчкообразными движениями кисти, за счёт сгибания и разгибания руки в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами. В момент ведения расслабленная кисть с широко расставленными пальцами как бы подхватывает мяч при его отскоке от пола и, сопровождая движение мяча вверх, переводом кисти на мяче сбоку вверх, мягким толчком направляет мяч в сторону предстоящего движения. При таком способе постановки кисти удлиняется время контроля игрока над мячом, что способствует лучшему управлению им при изменении направления. Движение руки согласуется с

направлением перемещения игрока. Мяч посылается вперёд – в сторону предстоящего движения. Различают два способа ведения мяча: с обычным (на уровне пояса) и сниженным отскоком.

Ведение мяча с обычным отскоком осуществляется на согнутых ногах, с небольшим наклоном туловища в сторону ведения. Кисть с широко расставленными пальцами накладывается на мяч сверху, либо сверху-сбоку, когда он отскакивает от пола.

Ведение мяча со сниженным отскоком позволяет игроку сохранять контроль над мячом, обыгрывая противодействующего ему защитника. В отличие от обычного ведения в этом способе игрок находится в более низкой стойке, встречает мяч сразу же после его отскока от пола и коротким толчкообразным движением кисти направляет его в пол, в сторону предстоящего движения.

### *1.6.1. Примерные упражнения*

1. Игроки стоят на полу, левая нога впереди, правая сзади, ведение мяча правой рукой (высокое, среднее, низкое и т.д.). Изменить стойку, вести мяч левой рукой (рис. 26).

Рис. 26

2. Встать на расстоянии 1м от стены и выполнять ведение мяча на стене. Упражнение вырабатывает правильную работу кисти и руки. Выполняется правой и левой рукой. В усложнённом варианте упражнение выполняется в полуприседе и в приседе.

3. Встать на гимнастическую скамейку, мяч вести ударами о пол. Это упражнение вырабатывает у занимающихся правильное давление на мяч при ведении. В усложнённых вариантах упражнение выполняется с увеличением высоты скамейки от пола, при ходьбе и беге.

4. Стоя в параллельной стойке, вести мяч сбоку одной рукой, посылая его первым ударом вперёд, а вторым – назад. Упражнение выполняется правой и левой рукой.

5. Стоя в параллельной стойке, вести мяч, посылая его ударами о пол от правой руки к левой и обратно.

6. Сидя на полу. Вести мяч кончиками пальцев, затем только указательным пальцем и так всеми пальцами поочерёдно. Упражнение выполняется правой и левой рукой.

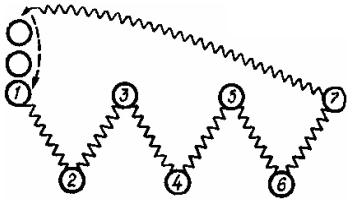


Рис. 27

7. Построение указано на рис. 27. Игрок 1 ведёт мяч к игроку 2, тот к игроку 3 и т.д. Игрок 7 ведёт мяч в сторону колонны, стоящей в затылок игроку 1, и передаёт его следующему игроку. Упражнение проводится несколькими мячами.

8. Построение указано на рис. 28. Игрок 1 ведёт мяч к игроку 2 и, передав ему мяч, остаётся на его месте, игрок 2 ведёт мяч к игроку 3 и т.д. Последний возвращается с ведением на место игрока 1 и передаёт мяч очередному игроку.

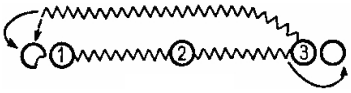


Рис. 28

9. Построение колоннами. Ведение мяча с обводкой препятствий (стоек, либо других приспособлений) справа налево и слева направо одной и другой рукой; то же, вокруг препятствия.

10.Построение парами. Игрок ведёт мяч, а партнёр сопровождает его сбоку. Как только партнёр ускорит бег, игрок, владеющий мячом, переходит на низкое ведение. В обратном направлении они меняются ролями.

11.Построение группами в зависимости от количества мячей. Ведение мяча на ограниченной площадке, обыгрывая двух или трёх защитников, последовательно атакующих игрока, ведущего мяч.

12.«Гляделки». Два игрока лицом друг к другу на расстоянии 2-3м ведут мяч на месте и при этом смотрят друг другу в глаза. Кто потеряет контроль за мячом или прервёт зрительный контакт, считается проигравшим. Упражнение выполняется правой и левой рукой.

13.«Обезьянка». Занимающиеся стоят попарно лицом друг к другу на расстоянии 3-4м. Один игрок выполняет разнообразное ведение мяча, а второй должен полностью скопировать его. Если второй игрок повторяет упражнение неправильно – он проиграл.

### *1.6.2. Часто встречающиеся ошибки и способы их исправления*

1. Неправильная стойка (прямые ноги, туловище излишне наклонено вперёд, голова опущена вниз).

*Исправление*: Выполнение упражнения 1. Контроль преподавателя за выполнением и взаимный контроль самих занимающихся.

2. Ведение выполняется ударами – хлопком по мячу.

*Исправление*: Выполнение упражнений 2-3. Контроль преподавателя за выполнением и взаимный контроль самих занимающихся.

3. Ведение выполняется перед собой (а не впереди-сбоку).

*Исправление*: Выполнение упражнений 2-5. Контроль преподавателя за выполнением и взаимный контроль самих занимающихся.

4. Неправильное ведение (пронос, задержка мяча при поворотах, переводах и т.д.).

*Исправление*: Выполнение упражнений 2-6.

5. Недостаточный угол отскока мяча от пола при ведении во время бега, что препятствует быстрому продвижению.

*Исправление*: Выполнение упражнений 4-5, 7-11. Контроль преподавателя за выполнением и взаимный контроль самих занимающихся.

6. Неумение вести мяч без зрительного контроля.

*Исправление*: Выполнение упражнений 12-13. Контроль преподавателя за выполнением и взаимный контроль самих занимающихся.

7. Занимающийся не должен вести мяч перед выполнением каждого игрового приёма, а также ударять мячом в пол после его ловли, поскольку это существенно ограничивает его атакующие возможности.

## 1.7. Финты

Финты – это отвлекающие действия, применяемые игроками с целью обыграть противника. Чаще всего они состоят из различных вариантов сочетания приёмов и направлены на то, чтобы отвлечь внимание противника путём ложных действий, предшествующих основному.

Финты выполняются без мяча и с мячом. В первом варианте они помогают освободиться от опеки защитника, выйти на свободное место для получения мяча,

во втором – освободиться от опеки, чтобы сделать бросок мяча в корзину, выйти на удобную позицию для атаки, передачи мяча и т.д.

Финты должны выполняться с полной амплитудой и в темпе, свойственном истинному приёму. Выполняют финты с места и во время передвижений. Наиболее часто применяются финты на передачу, на бросок и на проход.

### *1.7.1. Примерные упражнения*

1. Свободно продвигаясь по площадке, занимающиеся выполняют финт в одну сторону и бегут в противоположную.

2. Построение тройками. Игрок, стоящий в середине, приближается к находящемуся у боковой линии партнёру. В момент его приближения партнёр делает финт на уход в одну сторону и убегает в противоположную к третьему игроку. В момент его приближения третий игрок также делает финт в одну сторону и убегает в противоположную, приближаясь к первому, и т.п. То же можно выполнять с мячом.

3. Построение парами, лицом друг к другу у лицевой линии. Один игрок – нападающий, другой – защитник. Нападающие, используя финты на проход, стараются обыграть защитников и перебежать на противоположную сторону.

4. Построение тройками. Двое передвигаются так же, как и в предыдущем упражнении. Третий на противоположной стороне с мячом. Задача нападающего – освободиться от опеки защитника, чтобы получить мяч от партнёра.

5. Построение парами. У одного из партнёров мяч, другой – в защите. Используя финты на проход, на передачу, на бросок, нападающий обыгрывает защитника, проходят с ведением мяча к щиту и выполняет бросок.

## 1.8. Сочетания технических приёмов

Баскетболисту приходится применять в игре как одиночные технические приёмы, так и их сочетания в различных вариантах. Эти сочетания состоят из двух-трёх последовательно выполняемых простых и отвлекающих приёмов без мяча, с мячом и направлены на решение задач в конкретной игровой обстановке.

Всем сочетаниям приёмов без мяча и с мячом сначала обучают с помощью упражнений, в каждое из которых включено только изучаемое сочетание без

сложных вспомогательных перемещений, но в наиболее целесообразной для его выполнения расстановке игроков. Усложняя действия вспомогательными передвижениями, в упражнение включается расстановка и перемещения, характерные для тактического взаимодействия игроков, с помощью данной связки приёмов. Чтобы максимально приблизить условия, в которых выполняется это сочетание, к реальным игровым действиям, вводится активное сопротивление партнёра.

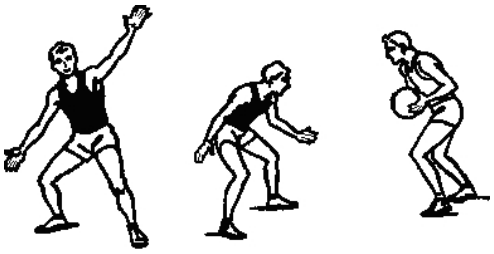
Сочетания технических приёмов изучаются по мере овладения приёмами техники игры. Так, последовательно изучив ловлю, остановку, ведение мяча, занимающиеся совершенствуют эту связку в следующих вариантах: ловля на месте – передача; ловля в движении – остановка – передача; ловля на месте – ведение – остановка – передача и т.п.

Усложняются эти упражнения изменением направления выхода к мячу в момент его ловли, способа ловли, направления и способа ведения мяча, направления и способа передачи после ведения. Аналогичный подход используется и при изучении других приёмов.

## 2. Техника защиты

### 2.1. Техника перемещений

Во время выполнения защитных функций игроку приходится передвигаться в различных направлениях. Сближаясь с противником, владеющим мячом, он передвигается приставными шагами. В свободном передвижении он чередует бег спиной вперёд, боком (правым, левым), принимая исходную позицию, позволяющую контролировать действия нападающих игроков. При передвижении приставными шагами сохраняется стойка на согнутых ногах. Шаги должны быть скользящими, мягкими, перекатом с пятки на носок. Руки движутся свободно.



а б

Рис. 29

Стойка защитника имеет свои особенности. Существует две её разновидности: стойка с выставленной вперёд ногой (рис. 29а) и стойка с расположением стоп на одной линии (рис. 29б).

### *2.1.1. Примерные упражнения*

1. Произвольные перемещения приставными шагами (вперёд, вперёд-вправо, вперёд-влево и т.д.); то же по зрительным сигналам; бег спиной вперёд, чередуя короткие рывки вперёд и назад.

2. Построение парами у лицевой линии (защитник и нападающий). Задача нападающего – применяя финты и изменяя направление бега, перебежать к противоположной лицевой линии. Защитник, передвигаясь в стойке, не должен пропустить подопечного.

3. Построение по тройкам. Двое располагаются лицом друг к другу на расстоянии 1,5-2м, третий (водящий) – между ними. Водящий передвигается приставными шагами в стороны и назад, неожиданно изменяет направление, останавливается, сближается с партнёрами, а они должны всё время сохранять интервал, повторяя те же перемещения в защитной стойке.

4. Подвижные игры типа «Волк во рву», эстафеты с передвижением спиной вперёд.

## 2.2. Техника овладения мячом

Вырывание мяча – один из активных приёмов защиты. При захвате мяча двумя руками сильнейшая рука располагается снизу. Вырывать мяч надо коротким резким движением. Существует два способа: рывком на себя и толчком вперёд-вниз. В первом случае после захвата мяча одновременно с рывком игрок поворачивает мяч на себя вокруг горизонтальной оси. Во втором случае, захватив мяч, игрок резким толчком надавливает на него сверху вниз, одновременно быстро поворачиваясь к противнику спиной.

Выбивание мяча – благоприятные условия для этого приёма создаются в том случае, когда противник задержит мяч, выбирая способ действия, либо нападающий в прыжке овладел мячом и, приземляясь, опускает его вниз, а также при длительной подготовке нападающего к броску, во время ведения мяча и т.п. Мяч выбивается

кистью или ребром ладони с плотно прижатыми друг к другу пальцами, резким коротким движением сверху вниз или снизу вверх.

Перехват мяча – позволяет овладеть им, когда игроки нападающей команды пользуются передачей или ведением. Наиболее выгодное расположение защитника для этих действий – немного сзади и сбоку от опекаемого игрока (рис. 30а). Выходя на перехват, необходимо резким рывком преградить путь к мячу нападающему игроку, отгораживая его от мяча туловищем (рис. 30б). Успех зависит от своевременности и быстроты выхода игрока на перехват в тот момент, когда мяч отделился от рук игрока, выполняющего передачу (рис. 30в-г).

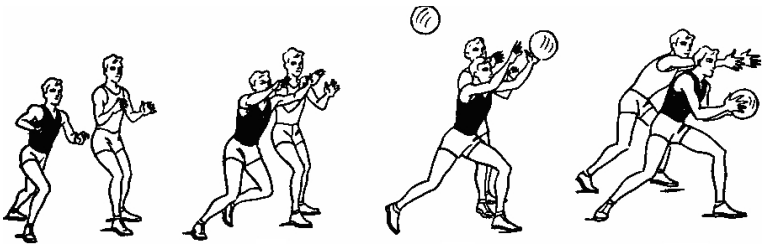


Рис. 30

Накрывание мяча при броске. Приём применяется защитником, противодействующим броску. Сближаясь с нападающим в момент его подготовки к броску, защитник быстро выпрыгивает и раскрытой ладонью накладывает руку на мяч, вынесенный в исходное положение для броска (рис. 31а). Мяч можно накрывать, находясь перед игроком с мячом и сзади него. Если защитник не может овладеть мячом, используется отбивание мяча. В этом случае защитник выпрыгивает в момент, когда нападающий выпустил мяч, и в высоком прыжке движением кисти прерывает либо изменяет направление полёта мяча (рис. 31б).

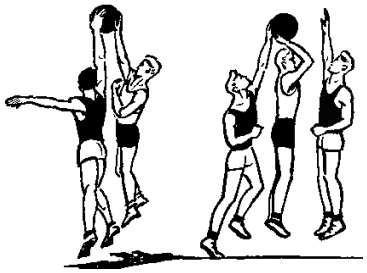


Рис. 31

Борьба за отскочивший мяч – один из важнейших компонентов игры в защите, определяющий её эффективность в целом. Прежде чем включиться в борьбу за отскок, необходимо определить возможное направление отскока мяча, выйти на исходную позицию и, преградив путь в этом же направлении противнику, выпрыгнуть навстречу мячу, овладевая им в наивысшей для игрока точке.

### 2.2.1. Примерные упражнения

1. Построение парами лицом друг к другу. У одного из партнёров мяч. Каждый раз, когда партнёр с мячом имитирует передачу, игрок без мяча старается выбить мяч ударом сверху или снизу; то же при поворотах на месте.

2. Построение шеренгами на боковых сторонах площадки. Посередине между партнёрами лежит мяч. По команде партнёры перемещаются приставными шагами к мячу и стараются захватить его как можно быстрее. Опоздавший к мячу игрок вырывает его у партнёра рывком на себя.

3. Построение – по четыре человека: два защитника и двое нападающих нападающие свободно передвигаются по площадке и после поворота на месте передают мяч друг другу. Задача  защитника – при повороте выбить мяч из рук нападающего.

4. Построение – группами по 3 человека. Игрок с мячом в 5-6м от своих партнёров, из которых один нападающий, а второй, стоящий сзади-сбоку от него, – защитник. Игрок с мячом имитирует передачу партнёру. После нескольких ложных попыток мяч передаётся партнёру, а защитник должен выбрать правильно момент и перехватить его.

5. Построение – парами у лицевой линии. Игрок ведёт мяч к противоположной лицевой линии. Другой движется рядом и, выбрав момент, перехватывает мяч, продолжая ведение в обратном направлении; то же при ведении по прямой и с изменением направления.

6. Построение в круге, один игрок в центре. Стоящие по кругу передают мяч между собой в различных направлениях. Игрок, находящийся в центре, должен перехватить передачу. После перехвата в круг идёт игрок, выполнивший эту передачу.

7. Построение – по три человека у каждого щита. Один выполняет штрафной бросок, двое других, противодействуя друг другу, стремятся овладеть отскочившим мячом. Победитель получает право на штрафной бросок.

# II. ПОДВОДЯЩИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ К БАСКЕТБОЛУ

Одним из основных разделов учебной программы «Физическая культура» является раздел «Спортивные игры», в который неотъемлемой частью входит баскетбол. При начальном обучении игре в баскетбол наряду со специальными упражнениями широко применяются и подвижные игры, содействующие решению задач физической, технической и тактической подготовки занимающихся.

Игра ненавязчиво побуждает её участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает мужество, решительность, внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственность и множество других важных и полезных качеств. В связи с этим, многие преподаватели в процессе обучения предлагают занимающимся игровую форму выполнения упражнений с мячом, что позволяет закрепить нужный навык и совершенствовать его в условиях, приближенных к соревновательным.

## Преследование с мячом

*Задачи*: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение ведению мяча в баскетболе.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, стойки, баскетбольные мячи.

*Подготовка*. Игра осуществляется на одной половине баскетбольной площадки, в каждом из четырёх углов которой ставится поворотная стойка. Играющие делятся на 4 команды, каждая из которых занимает свой угол, построившись внутри него колонной по одному. Направляющие игроки всех четырёх колонн с баскетбольным мячом в руках выходят из строя и становятся за свою поворотную стойку, являющуюся одновременно местом старта и финиша (после обводки игровой зоны).

*Описание игры*. По сигналу руководителя стартующие игроки начинают ведение мяча по периметру игровой зоны против часовой стрелки, обегая поворотные стойки снаружи. При этом каждый ведущий мяч игрок стремится догнать впереди ведущего

на дистанции и запятнать его, за что начисляется одно очко. Затем то же самое игровое задание поочерёдно выполняют остальные четвёрки игроков соревнующихся колонн. Игрок, потерявший мяч на дистанции, обязан подобрать его и продолжить ведение с места потери.

Выигрывает команда, игроки которой наберут бóльшую сумму очков.

**Десять ударов с передачей**

*Задачи*: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение ведению и передаче мяча в баскетболе.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

*Подготовка*. Играющие выстраиваются в 3-5 шеренг. Дистанция и интервал – 2м. Каждая шеренга представляет собой отдельную команду. Правофланговые игроки всех шеренг получают по баскетбольному мячу.

*Описание игры*. По сигналу руководителя правофланговые игроки всех шеренг начинают ведение мяча на месте с десятью отскоками от пола, а одиннадцатым ударом направляют отскок мяча к следующему игроку своей шеренги. Тот без остановки выполняет то же самое с передачей мяча очередному игроку, и т.д. до конца шеренги. Последний игрок шеренги, выполнив задание, поднимает мяч над головой.

Побеждает команда, завершившая игровое задание раньше всех.

**Челночный бег**

*Задачи*: развитие координации движений, быстроты и внимания. Обучение ведению мяча с изменением направления в баскетболе.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

*Подготовка*. Играющие становятся в круг, разомкнувшись на вытянутые руки, и рассчитываются по порядку. Чётные номера представляют одну команду, нечётные – другую. Жребием определяется команда «челноков» и команда «ловцов». Первая пара конкурирующих игроков поворачивается направо, а все остальные поднимают руки вверх, имитируя ворота. «Ловец» первой пары становится за ближайшими воротами, а «челнок» – на одни ворота впереди.

*Описание игры*. По сигналу руководителя «челнок» бежит «змейкой» по кругу, огибая каждые ворота то слева, то справа, а «ловец» тем же путём преследует его, стараясь запятнать касанием руки, прежде чем «челнок» пройдёт последние ворота начатого круга. Запятнавший приносит своей команде выигрышное очко, непойманный игрок – тоже. Затем стартует следующая пара представителей конкурирующих команд, и так далее до последней.

Выигрывает команда, игроки которой наберут бóльшую сумму очков. При желании игру можно повторить со сменой игровых ролей.

### Полёт мяча

*Задачи*: развитие быстроты, ловкости. Обучение приёму и передаче мяча в баскетболе.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, стойки, шнур с разноцветными флажками, баскетбольные мячи.

*Подготовка*. Играющие делятся на несколько равных команд по 6-8 человек, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются на площадке одна за другой. В одном метре перед первой шеренгой между двумя стойками на высоте 2,5м натягивается шнур с маленькими разноцветными флажками. Игрокам первой шеренги раздают по баскетбольному мячу.

*Описание игры*. По сигналу руководителя игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и, быстро пробежав под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги.

Во втором туре игры исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5м, в третьем – до 3м и т.д. После нескольких таких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается.

Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

### Гонка мячей по кругу приставными шагами

*Задачи*: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение приёму, ведению и передаче мяча в баскетболе.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, мел.

*Подготовка*. Играющие делятся на 2 команды, которые шеренгами выстраиваются напротив друг друга за лицевыми линиями баскетбольной площадки. В двух метрах перед каждой шеренгой мелом очерчивают круг диаметром 6м, а направляющему игроку шеренги дают баскетбольный мяч.

*Описание игры*. По сигналу руководителя направляющие игроки обеих шеренг начинают ведение мяча приставными шагами по своему кругу, совершая первый виток правым боком вперёд, а второй виток – левым боком, после чего передают мяч вторым номерам своих шеренг и отходят в сторону. Вторые номера, выполнив то же самое задание, передают мяч третьим, и так далее – до последнего игрока в шеренге.

Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

**Поймай мяч с лёта**

*Задачи*: развитие прыгучести, ловкости и внимания. Обучение ловле и передаче мяча в баскетболе.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

*Подготовка*. Игра проводится с отдельным зачётом у юношей и девушек. Юноши занимают одну половину площадки, девушки – другую. Обе группы получают по баскетбольному мячу. Размещение игроков в пределах своей игровой зоны – произвольное.

*Описание игры*. По сигналу руководителя на каждой половине площадки участник, владеющий мячом, подбрасывает его высоко вверх, а остальные игроки устремляются к нему с целью поймать мяч с лёта. Игрок, поймавший мяч с лёта, получает одно очко и приобретает право подбросить мяч вверх для повторения игрового задания. Игра продолжается 3-4 минуты.

Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков.

**Быстрые передачи**

*Задачи*: развитие быстроты, координации движений и внимания. Обучение различным способам передачи мяча в баскетболе.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, мел.

*Подготовка*. Играющие делятся попарно, назначаются 5 судей. На площадке с интервалом 5-7м проводятся две параллельные линии, за которыми напротив друг друга равномерно выстраиваются 5 пар игроков. За каждой парой наблюдает судья, который даёт участнику за линией баскетбольный мяч. Оговаривается способ передачи мяча.

*Описание игры*. По сигналу руководителя каждая пара в течение 30с должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй (варианты передач: двумя руками от груди, от плеча, от головы, одной рукой, ударом о пол). Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков, и так далее – до конца.

Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество взаимных передач.

### Перехват мяча

*Задачи*: развитие ловкости, быстроты и оперативного мышления. Обучение передачам мяча в баскетболе.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольный мяч.

*Подготовка*. Участники игры получают баскетбольный мяч и становятся в круг, разомкнувшись на вытянутые руки. Выбирается «перехватчик» мяча, который выходит в центр круга.

*Описание игры*. По сигналу руководителя игроки начинают осуществлять между собой разнообразные передачи мяча, а «перехватчик», бегая в круге, старается перехватить мяч в полёте, на полу или отнять его из рук владеющего им игрока. Отобрав мяч, «перехватчик» меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается на тех же условиях.

Оптимальная продолжительность игры – 4-5 минут.

### Передачи капитану

*Задачи*: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в баскетболе.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

*Подготовка*. Играющие делятся на 2 команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает мяч и становится в круг на отведенной ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. Оговаривается способ передачи мяча.

*Описание игры*. По сигналу руководителя капитаны обеих команд начинают делать передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает виновный в этом игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется 3 раза. Способ передачи мяча при этом может меняться.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

**Стремительные передачи**

*Задачи*: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение ловле и передачам мяча в баскетболе различными способами.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

*Подготовка*. Играющие делятся на несколько равных команд, которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за общей линией, разомкнувшись на вытянутые руки. За другой линией, проведенной в 4-6м напротив каждой колонны, становится её капитан с мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча.

*Описание игры*. По сигналу руководителя все капитаны начинают делать передачу мяча первому игроку своей колонны. Поймав мяч, первый игрок возвращает его капитану и приседает. После этого следует поочередная передача мяча от капитана второму, третьему, четвёртому игроку его колонны и т.д., и каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Если в процессе этих передач принимающий игрок упустит мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на своё место и только после этого продолжить игру. Сыграв со всеми игроками своей команды по очереди, капитан поднимает мяч над головой, а остальные игроки его команды тут же встают, демонстрируя успешное завершение игрового задания.

Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

**Броски в корзину с места**

*Задачи*: развитие ловкости, точности и внимания. Обучение броскам мяча в корзину в баскетболе.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

*Подготовка*. Играющие делятся на 2 команды, каждая из которых занимает свою половину баскетбольной площадки и выстраивается колонной по одному за линией штрафного броска. Направляющие игроки колонн получают по мячу, а за каждым щитом наблюдает судья.

*Описание игры*. По сигналу руководителя направляющие игроки обеих колонн производят с места прицельный бросок в корзину, бегут к щиту для подбора своего мяча и осуществляют передачу следующему игроку своей колонны, а сами возвращаются обратно и становятся в её конец. Затем то же самое игровое задание поочерёдно выполняют все остальные игроки соревнующихся колонн.

Выигрывает команда, игроки которой забросят в корзину большее количество мячей.

**Броски в корзину на бегу**

*Задачи*: развитие ловкости, меткости и внимания. Обучение ловле и броскам мяча в движении в баскетболе.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

*Подготовка*. Играющие делятся на 2 команды, каждой из которых отводится половина баскетбольной площадки. На середине площадки, недалеко друг от друга команды выстраиваются колоннами по одному, лицом к своему щиту. Под каждый щит становится водящий с мячом в руках.

*Описание игры*. По сигналу руководителя первые игроки обеих колонн бегут к своему щиту, у линии штрафного броска получают от водящего мяч и на бегу бросают его в корзину, а сами уходят в сторону. Затем то же самое игровое задание по очереди выполняют все остальные игроки.

Выигрывает команда, игроки которой забросят в корзину большее число мячей.

*Варианты игры*:

а) то же самое, но с остановкой в момент ловли мяча от водящего;

б) то же самое, но с броском по корзине в прыжке после двух шагов.

### Отскоки

*Задачи*: развитие прыгучести, быстроты, меткости. Совершенствование навыков игры в баскетбол.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, мел.

*Подготовка*. Игра проводится на любой половине баскетбольной площадки. Играющие делятся на 2 команды, выстраивающиеся противостоящими шеренгами за боковыми линиями игровой половины площадки. Назначается судья. Первые игроки обеих шеренг выходят вперёд и занимают произвольное место у щита. Вторая пара соперников выходит к центру площадки и размыкается на 3м и мелом очерчивает вокруг себя маленький кружок – стартовое место для себя и последующих игроков своей команды.

*Описание игры*. Судья бросает мяч в щит. Задача игроков у щита – подобрать отскочивший мяч и передать его своему партнёру по команде, стоящему в маленьком кружке у центра площадки. Тот, выходя навстречу летящему мячу, ловит его и тут же передаёт обратно первому. Первый должен выполнить ведение мяча и выполнить бросок в корзину с сопротивлением защитника другой команды.

При успешном проведении всей игровой комбинации с попаданием в корзину команда получает 2 очка. Если мяч не заброшен в корзину, – 1 очко. За перехват мяча до броска в корзину 1 очко получает вторая команда. Затем происходит поточная смена игроков: игравшие у щита освобождают площадку, их места занимают игроки из маленьких кружков у центра площадки, а в эти кружки становятся новые представители соревнующихся команд, и по описанным правилам игра продолжается до тех пор, пока в неё не сыграют все участники.

Побеждает команда, набравшая бóльшую сумму очков.

### Эстафета с обручем

*Задачи*: развитие быстроты, ловкости и командного взаимодействия. Совершенствование тактики командных действий в баскетболе.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, стойки, обручи.

*Подготовка*. Играющие делятся на команды по 4 человека с выборным капитаном. Капитан получает гимнастический обруч. Команды во главе с капитаном выстраиваются колоннами по одному за общей линией старта. Расстояние между колоннами – около 2м. В 15м перед каждой колонной ставят поворотную стойку.

*Описание игры*. По сигналу руководителя капитаны команд с обручем в руке как можно быстрее бегут вперёд, добежав до своей поворотной стойки, огибают её слева и возвращаются обратно; за линией старта надевают обруч на следующего игрока своей команды, и затем по тому же маршруту они бегут уже вдвоём (один – внутри обруча, другой – снаружи, в качестве тянущего обруч). По возвращении к старту для очередного игрового цикла нырком в обруч к ним присоединяется третий партнёр, а на последнем, ещё более усложнённом витке совместной гонки, – и четвёртый участник команды.

Выигрывает команда, закончившая совместное выполнение игрового задания первой.

**Пока летит мяч**

*Задачи*: развитие быстроты, ловкости и внимания. Совершенствование действий с мячом в баскетболе.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

*Подготовка*. Играющие делятся на 2 команды, выстраивающиеся напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на вытянутые руки. Расстояние между шеренгами – 5-6м. Все игроки получают по баскетбольному мячу и держат его перед собой.

*Описание игры*. По сигналу руководителя все игроки соревнующихся команд должны последовательно выполнить следующий комплекс игровых заданий:

1. Подбросить мяч вверх, повернуться на 360° и успеть поймать его до приземления.

2. Подбросить мяч вверх, сделать хлопок в ладони за спиной и успеть поймать его до приземления.

3. Подбросить мяч вверх, наклониться вперёд с хлопком в ладони за коленями, выпрямиться и успеть поймать его до приземления.

4. Подбросить мяч вверх, сделать глубокое приседание с разведением рук в стороны, встать и поймать мяч до его приземления.

5. Сидя на полу, скрестив ноги, подбросить мяч вверх, вскочить на ноги и успеть поймать мяч до его приземления.

6. Держа мяч за спиной, наклониться вперёд, подбросить его вверх, выпрямиться и успеть поймать мяч до приземления.

7. Из стойки «Ноги врозь» предельно наклониться вперёд и пронести мяч между ногами, подбросить его вверх и немного вперёд через себя, выпрямиться и успеть поймать мяч до приземления.

Игрок, не успевший поймать мяч по этим правилам в каком-нибудь из перечисленных упражнений, приносит своей команде одно штрафное очко. После каждого игрового упражнения руководитель объявляет промежуточные результаты.

Выигрывает команда, игроки которой наберут меньшую сумму штрафных очков.

**Встречная эстафета с препятствиями**

*Задачи*: развитие быстроты, координации движений и внимания. Обучение ведению мяча в баскетболе.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, стойки.

*Подготовка*. Играющие делятся на 2-3 команды, каждая из которых, разбившись на 2 равных подгруппы, строится встречными колоннами. Расстояние между встречными колоннами – 10м, и на их протяжении равномерно расставляются три поворотных стойки. Интервал между командами – 3-4м. Первые игроки правых подгрупп получают по баскетбольному мячу.

*Описание игры*. По сигналу руководителя игроки с мячом начинают ведение мяча вперёд, обводя поворотные стойки на пути то слева, то справа, затем обводят вокруг встречную колонну, передают мяч из рук в руки её направляющему игроку, а сами становятся в конец обведенной колонны. Направляющий игрок, получив мяч, выполняет то же самое игровое задание в обратную сторону и т.д.

Побеждает команда, встречные колонны которой поменяются местами раньше остальных соперников.

**Пятнашки в парах с ведением мяча**

*Задачи*: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение ведению мяча разными руками с изменением направления.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

*Подготовка*. Все участники игры получают по мячу и расчётом на первый-второй делятся на соревнующиеся пары, которые свободно расходятся по баскетбольной площадке.

*Описание игры*. По сигналу руководителя первый номер каждой пары, ведя мяч левой рукой, убегает от своего второго номера. Второй номер ведёт мяч правой рукой, старается догнать и свободной рукой запятнать первого, за что начисляется одно очко. После этого они меняются ролями, и игра продолжается по той же схеме ещё некоторое время, по усмотрению руководителя.

Выигрывает игроки, набравшие большее количество очков.

**Пятнашки «Игрока с мячом не пятнать!»**

*Задачи*: развитие быстроты, ловкости и взаимовыручки. Обучение ведению и передачам мяча в баскетболе.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

*Подготовка*. Участники игры получают мяч и свободно расходятся по площадке. Выбирается водящий.

*Описание игры*. По сигналу руководителя игроки начинают произвольно перемещаться по площадке, ведя мяч и делая передачи ранее изученными способами, всячески увёртываясь от преследования водящего, старающегося запятнать кого-нибудь из них и поменяться с ним ролями. Игрока с мячом пятнать нельзя, поэтому одна из тактических задач играющих состоит в том, чтобы выручающим действием передать мяч участнику, которого догоняет водящий. Однако водящий может отнять у игрока мяч или перехватить его на лету. Если ему удалось это осуществить, то место водящего занимает игрок, потерявший мяч.

**Эстафета с обводкой защитника**

*Задачи*: развитие быстроты, ловкости. Обучение ведению и передачам мяча в баскетболе.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, мел, секундомер.

*Подготовка*. Линии штрафного броска на баскетбольной площадке мелом продлевают до боковых линий. Играющие делятся на 2 команды, которые колоннами по одному выстраиваются напротив друг друга, каждая за своей линией штрафного броска. По жребию игроки одной команды выполняют роль нападающих, другой – защитников. Первый игрок колонны нападающих берёт мяч.

*Описание игры*. По сигналу руководителя, который включает секундомер, первый нападающий начинает ведение мяча вперёд, стараясь как можно быстрее обвести выбегающего навстречу первого защитника противоположной команды, ударить мячом об пол за удлинённой линией штрафного броска соперников и длинной передачей вернуть мяч второму игроку своей колонны. Сразу же после этого первые номера соперничающих команд освобождают площадку, а в противоборство со вторым нападающим вступает второй защитник, и так далее – до последней пары. По правилам игры защитник может только препятствовать продвижению нападающего, но не отбирать у него мяч. По окончанию руководитель объявляет суммарное время, затраченное командой нападающих на выполнение игрового задания. Затем команды меняются ролями, и игра повторяется.

Выигрывает команда, затратившая меньше времени на эстафету с обводкой защитника.

**Отобрать мяч у соперника**

*Задачи*: развитие ловкости, находчивости и тактического мышления. Совершенствование технических приёмов, изученных ранее в баскетболе.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

*Подготовка*. Играющие делятся на чётное число равных команд, каждой паре состязающихся команд отводится определённая зона игровой площадки. В центре своей зоны встречающиеся команды выстраиваются напротив друг друга колоннами по одному, обняв руками за пояс впередистоящего игрока. Последний в колонне держит одной рукой мяч. Исходное расстояние между колоннами – 2-3м.

*Описание игры*. По сигналу руководителя направляющий игрок каждой команды должен целенаправленно, с использованием финтов и обманных движений провести

свою колонну в тыл соперников и отнять их мяч у замыкающего игрока. Одновременно с этим в его задачу входят и функции защиты – всячески препятствовать проникновению в свой собственный тыл капитана соперников. Другие игроки в колоннах не имеют права разъединять руки и препятствовать продвижению капитана соперников. Это может делать только их собственный капитан, которому они осмысленно помогают, слаженно и неразрывно двигаясь за ним. Капитаны не имеют права хватать друг друга руками, но загораживать путь сопернику и оттеснять его туловищем не возбраняется. Игра продолжается до тех пор, пока один из капитанов не овладеет мячом соперников. Его команда в этом случае выигрывает.

**Баскетбольный обстрел**

*Задачи*: развитие ловкости, внимания, быстроты двигательной реакции. Обучение ловле, передачам мяча в баскетболе.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, мел.

*Подготовка*. На игровой площадке чертят круг диаметром 8-9м. Участники игры делятся на 2 команды, каждая из которых отправляет внутрь круга по 5 своих игроков со свободным размещением в нём. Остальные игроки обеих команд равномерным чередованием через одного становятся за линией круга, переходить который нельзя. По жребию одной из команд даётся мяч.

*Описание игры*. По сигналу руководителя игроки команды, владеющие мячом, начинают передавать его своим игрокам как вне, так и внутри круга. Выбрав удобный момент, стоящие за кругом игроки стараются попасть мячом в кроссовки какого-нибудь участника из команды соперника, расположенного внутри круга. Запятнанный таким образом игрок выбывает из игры, а мяч снова возвращается команде, которая сумела осуществить успешную атаку. Если атака окажется неудачной, то право на мяч завоёвывает та команда, которая им владеет. Игра проводится 3-4 минуты.

Выигрывает команда, запятнавшая большее количество соперников или выбившая их досрочно.

## Единоборство у щита

*Задачи*: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение борьбе за мяч в баскетболе.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

*Подготовка*. Участники игры делятся на 2 команды, которые выстраиваются колоннами по одному за средней линией баскетбольной площадки и рассчитываются по порядку. Расстояние между колоннами – 2-3м.

*Описание игры*. Руководитель бросает в щит баскетбольный мяч и называет любой порядковый номер участников игры. Игроки обеих команд под этим номером выбегают из строя и устремляются к щиту, стараясь завладеть мячом раньше соперника. Тот, кому это удаётся, приносит своей команде одно очко и тут же совершает длинную передачу направляющему игроку своей колонны, а он, приняв мяч, быстро передаёт его двумя руками над головой назад по колонне, из рук в руки, до последнего игрока в строю, который, получив мяч, поднимает его вверх.

Игрок, уступивший мяч в единоборстве у щита, бежит приставными шагами на своё прежнее место в колонне, пытаясь обогнать мяч, который передают над головами игроки другой команды. Если бегущий приставными шагами окажется на своём месте раньше финиша мяча, то его команде начисляется одно очко. Если нет, – то ещё одно очко получает команда соперников. Затем мяч передаётся руководителю, который снова бросает его в щит, называя любой другой порядковый номер, и игра повторяется.

Выигрывает команда, игроки которой наберут бóльшую сумму очков.

## «Охотники и утки»

*Задачи*: развитие быстроты, ловкости и внимания. Совершенствование ведения и передачи мяча одной рукой в баскетболе.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

*Подготовка*. Вдоль лицевой линии баскетбольной площадки с противоположных сторон по 2 игрока – «охотники», которые выбираются по жребию. Остальные игроки – «утки» – располагаются вдоль боковой линии.

*Описание игры*. «Охотники» выполняют ведение мяча на месте. По сигналу руководителя от боковой линии через зал на противоположную сторону пробегают

игроки – «утки». «Охотники» стараются попасть мячом в «уток» (осалить), выполняя передачи одной рукой. «Утки», в которых попали мячом, выбывают из игры. Потом игра продолжается.

Выигрывает тот, кто остался последним неосаленным игроком.

**«Вызов номеров»**

*Задачи*: развитие быстроты, внимания, ловкости. Обучение ведению мяча на месте и в движении в баскетболе.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, кубик, карточки с номерами.

*Подготовка*. Играющие делятся на 2 команды, которые располагаются вдоль лицевых линий баскетбольной площадки. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку номеров. В центре зала, на средней линии ставится кубик. Руководитель находится на пересечении боковой и средней линий.

*Описание игры*. Играющие выполняют ведение мяча на месте. Руководитель подаёт сигнал, показывая карточку, на обеих сторонах которой изображён один и тот же номер. Игроки, чей номер показан, выполняя ведение мяча, бегут с двух сторон к кубику, стремясь быстрее его схватить.

Выигрывает тот, кто успел первым выполнить игровое задание.

**«Нападают пятёрки»**

*Задачи*: развитие быстроты, ловкости. Совершенствование зонной защиты.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

*Подготовка*. Играющие делятся на 3 команды. 2-я и 3-я пятёрки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков 1-й пятёрки, расположенной в произвольном порядке лицом ко 2-й пятёрке. У игроков команд – майки разного цвета.

*Описание игры*. По сигналу руководителя игроки 1-й пятёрки нападают на щит 2-й пятёрки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам 2-й пятёрки удаётся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит 3-й пятёрки. 1-я пятёрка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте 2-й пятёрки. 3-я пятёрка, овладевшая

мячом, начинает нападение на 1-ю пятёрку, и так далее. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение.

Игра длится 10 минут. Побеждает команда, набравшая больше очков. Игра проходит по правилам баскетбола.

### Эстафета с ведением и броском мяча в корзину

*Задачи*: развитие быстроты, внимания. Совершенствование ведения и бросков мяча в корзину ранее изученными способами.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

*Подготовка*. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впередистоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

*Описание игры*. По сигналу руководителя первые игроки бегут вперёд, выполняя ведение мяча, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне. Далее выполняют бросок мяча в корзину любым из ранее изученных способов и возвращаются обратно, ведя мяч до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Если мяч не попал в корзину, то игрок должен выполнять броски мяча, пока тот не достигнет цели. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии) и, поймав мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят игровое задание.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

### Больше передач

*Задачи*: развитие ловкости, быстроты. Совершенствование ловли и передач мяча, взаимодействия между партнёрами.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

*Подготовка*. Играющие делятся на 2 команды и располагаются на баскетбольной площадке.

*Описание игры*. По сигналу руководителя капитаны команд разыгрывают мяч. Команда, владеющая мячом, старается сохранить его у себя и сделать при этом как можно больше передач любыми из ранее изученных способов. Другая команда,

наоборот, прилагает усилия, чтобы отобрать мяч и не дать возможность сделать много передач. Отобрав мяч, эта команда, в свою очередь, старается сохранить его у себя. Обеим командам нужно следить, чтобы не было пробежек и заступов за пределы площадки. Руководитель считает количество сделанных передач без потерь. Игра продолжается несколько минут или до указанного количества очков.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

### Эстафета с двумя мячами

*Задачи*: развитие быстроты, ловкости. Совершенствование ведения мяча.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, стойки.

*Подготовка*. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются на противоположных сторонах площадки. На линии эстафеты через одинаковые расстояния ставятся 6 стоек. Направляющие получают по 2 мяча.

*Описание игры*. По сигналу руководителя игроки начинают ведение двух мячей обеими руками, обводя при этом стойки то слева, то справа. Добегают до последней, возвращаются обратно таким же способом и передают мячи своему партнёру. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят игровое задание. Если хоть один мяч выпадает из рук, то его нужно взять на том месте, где он упал, и продолжить эстафету.

Выигрывает команда, быстрее выполнившая игровое задание.

### Эстафета с мячом

*Задачи*: развитие быстроты, ловкости. Совершенствование владения и чувства мяча, взаимодействия игроков.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, стойки.

*Подготовка*. Играющие делятся на 2-4 команды и колоннами выстраиваются на лицевой линии баскетбольной площадки. На противоположной стороне напротив каждой команды ставятся стойки.

*Описание игры*. По сигналу руководителя направляющий бежит, выполняя ведение мяча, до стойки, огибает её и так же возвращается обратно, передавая мяч следующему игроку. Второй зажимает мяч между коленями и прыжками двигается

до стойки и обратно. Далее задание выполняет пара. Они зажимают мяч между спинами и таким образом двигаются до стойки и обратно. Потом задания повторяются вновь. Эстафета продолжается до тех пор, пока все не выполнят игровое задание.

Выигрывает команда, быстрее выполнившая игровое задание.

**Ловец с мячом**

*Задачи*: развитие ловкости. Обучение ведению мяча правой, левой рукой со сменой направления и скорости передвижения.

*Оборудование и инвентарь*: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

*Подготовка*. Все играющие свободно располагаются на баскетбольной площадке. По жребию выбирается водящий.

*Описание игры*. По сигналу руководителя играющие начинают ведение мяча. Водящий, ведя мяч, должен задеть свободной рукой кого-либо. Если ему это удаётся, то тот, кого он задел, становится водящим, а водящий – игроком.

Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.Л. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979.

2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков / Н. Сортэл. Пер. с англ.– М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель».2002. – 240 с: ил.

3. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – М.: «Физкультура и спорт», 1982. – 224 с., ил.

4. Кудаков Р.Г., Крюков В.М. Начальное обучение техническим приёмам игры с мячом в баскетболе. Метод. пособие для студ-тов фак-та физ. восп., учит. физ. культ. школ и тренеров ДСШ. – Казань, 1990. 59 с.

5. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. – М., Просвещение, 1991. – 191 с.

6. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

*Приложение*

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ

***Задачи занятия:***

1. Изучение стоек и техники перемещений баскетболиста.
2. Обучение держанию мяча.
3. Обучение способам ловли и передачи мяча на месте.

***Инвентарь и оборудование:*** баскетбольные мячи, свисток.

| С о д е р ж а н и е | Дози-ровка | Организационно-методические указания |
|---|---|---|
| | | |
| I. Вводная часть занятия.<br>Построение, рапорт, перекличка. Разминка. ОРУ. | 15мин. | Фронтальный способ. |
| II. Основная часть занятия.<br>1. Изучение стоек и техники перемещений баскетболиста:<br>а) основная стойка баскетболиста лицом;<br>б) ходьба лицом и спиной вперёд;<br>в) бег лицом и спиной вперёд;<br>г) перемещение правым и левым боком;<br>д) сочетание: бег лицом вперёд, бег спиной вперёд, бег правым боком, бег левым боком;<br>е) остановка «шагом» – равномерный бег с остановкой «шагом» (произвольно); остановка в заранее обусловленном месте; остановка по внезапному сигналу;<br>ж) остановка «прыжком» – те же упражнения, только остановка «прыжком»;<br>з) повороты на месте – повороты «вперёд», «назад»;<br>и) повороты в движении – все движутся вокруг | 60мин.<br>20мин. | Положение стоп на площадке. Используя естественные навыки в беге, следует вносить уточнения в технику постановки стоп на площадку, акцентируя внимание на перекате с пятки на носок, мягкой постановке стопы. Обратить внимание на выполнение первого шага, на перенос центра тяжести, на погашение скорости разбега, на правильное |

| | | |
|---|---|---|
| площадки. По команде выполняется остановка и заранее обусловленный поворот (вперёд или назад);<br>к) прыжки с места, в движении – подскоки на одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперёд; то же на двух ногах; прыжки через гимнастическую скамейку: стоя лицом к скамейке, перепрыгнуть её; то же из положения боком. | | приземление, на расставленные и согнутые ноги. Следить за правильным положением опорной ноги (не отрывать её с места, не ставить на полную ступню). |
| 2. Обучение держанию мяча:<br>а) и.п. Занимающиеся стоят в шеренге. Перед каждым на полу лежит баскетбольный мяч. Присесть и расположить на мяче кисти рук, как необходимо при держании мяча;<br>б) и.п. То же, после расположения кистей на мяче добавить нажатие кончиками пальцев на мяч, не касаясь его основанием ладоней;<br>в) и.п. Занимающиеся стоят в шеренгах с мячами в руках. Поднять руки с мячом вверх, затем резко | 15мин. | Обратить внимание на правильное расположение рук и пальцев на мяче; локти не должны быть широко разведены и не подняты вверх. |
| опустить прямые руки вниз и сделать внезапную остановку на уровне груди, стараясь не выпустить мяч из рук;<br>г) и.п. Занимающиеся стоят в парах лицом друг к другу на расстоянии 1м и держат мяч согнутыми руками на уровне груди. Выпрямляя руки, оба партнёра начинают ударять мячом в мяч друг друга;<br>д) и.п. Занимающиеся стоят в парах лицом друг к другу на расстоянии 1м, мяч держат на уровне пояса. Ударами мячом по мячу сверху или снизу | | Контроль правильности выполнения упражнений преподавателем и самоконтроль. |

| | | |
|---|---|---|
| стараются выбить его из рук партнёра. | | |
| 3. Обучение способам ловли и передачи мяча на месте:<br>а) ловля и передача мяча двумя руками от груди:<br>• и.п. Стоя лицом к стене на расстоянии 2-3м (мяч перед грудью), занимающиеся посылают мяч в стену выше головы и ловят отскочивший мяч;<br>• и.п. Стоя лицом друг к другу на расстоянии 4-6м, занимающиеся ловят и передают мяч друг другу двумя руками от груди;<br>• и.п. Лёжа на груди лицом к стене на расстоянии 2-4м, занимающиеся выполняют передачу мяча двумя руками от лица в стену и ловят отскочивший мяч;<br>• и.п. В парах. Лёжа на груди лицом друг к другу на расстоянии 2-4м, занимающиеся ловят и передают мяч друг другу двумя руками;<br>• и.п. Лёжа на спине ногами к стене на расстоянии 1-1,5м, занимающиеся выполняют передачу мяча двумя руками от груди в стену и ловят отскочивший мяч;<br>б) ловля и передача мяча двумя руками снизу:<br>• и.п. Стоя лицом к стене на расстоянии 2-3м, занимающиеся посылают мяч в стену двумя руками снизу и ловят отскочивший мяч;<br>• и.п. Стоя на коленях лицом к стене на расстоянии 3-4м, занимающиеся выполняют передачу мяча двумя руками снизу и ловят отскочивший мяч;<br>• и.п. В парах. То же упражнение;<br>• и.п. В парах. Стоя лицом друг к другу на расстоянии 4-5м, занимающиеся ловят и | 25мин. | Следить за готовностью к ловле мяча, за правильным положением пальцев и кистей рук, за правильным положением рук в момент ловли мяча, за переносом центра тяжести в момент ловли мяча.<br><br>Следить за выпрямлением рук в локтевых суставах, за движением кистей рук, за переносом центра тяжести вперёд в направлении передачи мяча.<br><br>Контроль преподавателя и занимающихся.<br>Обратить внимание на правильность выпол-нения всех элементов ловли и передачи мяча двумя руками снизу. |

| | | |
|---|---|---|
| передают мяч двумя руками снизу.<br>в) ловля и передача мяча двумя руками сверху:<br>• те же упражнения, что и в пунктах а) и б). | | Контроль преподавателя и занимающихся. |
| III. Заключительная часть занятия.<br>Подведение итогов. | 10мин. | |