

ГБОУ СПО «Белгородский педагогический колледж»

из опыта

«Повышение уровня физической и технической подготовки студентов на занятиях спортивными играми»

Преподаватели спортивных игр  
Добромирова Елена Геннадьевна  
Соснова Зоя Кузьминична  
Кудинов Егор Николаевич

Белгород

В связи с изменяющимися условиями учебы, требования, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом, повышаются, как и требования к личности студента, и к уровню его достижений в учебе. Все это ставит перед теорией и практикой физической культуры и спорта в колледже новые задачи по изысканию более совершенных средств и методов физической, технической, функциональной и других сторон подготовки.

В частности, возникла необходимость в изучении возможных путей повышения уровня физической и технической подготовки студентов отделения физической культуры на занятиях спортивными играми с целью повышения качества тренировочной работы, способствующей подготовке к будущей профессиональной деятельности.

Цель нашей работы - оптимизация учебно-тренировочного процесса студентов в соответствии с современными требованиями учебного процесса, разработка методики повышения уровня физической и технической подготовки студентов на занятиях спортивными играми.

На основе анализа специальной литературы и обобщения собственного опыта активной профессиональной деятельности нами была выдвинута гипотеза, что процесс повышения уровня физической и технической подготовки студентов на занятиях спортивными играми будет проходить более эффективно если применять игровой и сопряженный методы.

Основные направления деятельности по реализации проекта:

- выявлять исходный и конечный уровень развития физических качеств,
- исследовать литературу по теме,
- выявлять уровень технической подготовки,
- определить условия необходимые и достаточные для повышения уровня физической и технической подготовки студентов на занятиях спортивными играми,
- апробация технологии повышения уровня физической и технической подготовки студентов на занятиях спортивными играми.

Спортивные игры, а среди них баскетбол, по мнению многих специалистов теории спорта, приближены к тому виду деятельности, где человек наиболее полно может реализоваться как личность. Необходимость проявления спортсменами в игре атлетических, умственных, психологических и моральных качеств можно наблюдать, начиная с этапа начальной подготовки.

Баскетбол занимает одно из ведущих мест в программном материале по физической культуре всех образовательных школ, колледжей и вузов. Поэтому очевидна актуальность вопроса повышения качества образовательной деятельности, совершенствования методики обучения студентов физкультурных вузов навыкам игры в баскетбол, независимо от вида спортивной специализации.

В результате освоения дисциплины спортивные игры студент должен уметь:

- 1) планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать терминологию физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) обучать двигательным действиям изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

В результате освоения дисциплины спортивные игры обучающийся должен знать:

- 1) историю и этапы развития изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) терминологию изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) технику профессионально значимых двигательных действий физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- 5) методику обучения двигательным действиям физкультурно-спортивной деятельности;
- 6) особенности и методику развития физических качеств в физкультурно-спортивной деятельности;
- 7) основы судейства по изученным видам спорта;
- 8) технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Обучение физическим упражнениям и развитие физических качеств - единый педагогический процесс, который предусматривает использование таких дидактических принципов, как наглядность, сознательность, систематичность, активность, последовательность, доступность, кроме того, в процессе развития физических качеств необходимо также учитывать методы и методические приемы, которые в единении с дидактическими принципами и образуют единую систему методики развития физических качеств.

Взаимосвязь между навыками техники игры и физическими качествами широко используется в отечественной системе воспитания и образования.

Овладение техникой и тактикой игры, приобретение специальных знаний, осуществляется в процессе технико-тактической подготовки; ей принадлежит одно из центральных мест в общей структуре учебно-тренировочного процесса. Техничко-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, развитие тактического мышления, творческих способностей.

К основным чертам тактики, характеризующейся простотой, целесообразностью и рациональностью действий, следует отнести:

- быстроту атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умений взаимодействовать с партнером на большой скорости;

- простоту комбинационного стиля игры, основанную на использовании высокой индивидуальной техники;

- интенсивные и своевременные отвлекающие действия.

Тактическая подготовка обучающихся включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию: ориентироваться в ней и быстро применять любой технический прием или игровое действие;

- овладение вариантами взаимодействия двух и трёх игроков, характерными для тактической системы игры;

- овладение тактическими комбинациями в определённый момент игры (начало игры с центра, введение мяча в игру);

- освоение систем игры и типичных для них комбинаций;

- умение переключиться с одной системы игры на другую.

Ведущими методами при обучении навыкам игровой деятельности являются: метод сопряженных воздействий; игровой метод; метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности; соревновательный метод.

Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копье или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т.п. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей.

В основе метода сопряженных воздействий заложена возможность успешно решать задачу развития двигательных способностей занимающихся в сочетании с совершенствованием техники игровых приемов путем подбора специальных упражнений на стыке двух видов подготовки. Применительно к занятиям по баскетболу сущность метода сопряженных воздействий проявляется также в создании условий для взаимосвязанного совершенствования элементов техники и тактики игры, физических качеств и тактических умений, технико-тактических навыков и специальных физических кондиций, устанавливая между ними рационально и целесообразно необходимые количественные и качественные соотношения, адекватные специфике игровой деятельности. Сопряженный метод придает занятиям эмоциональную окраску, позволяет экономить время и приближает обучение к специфическим требованиям самой игры.

При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

Игровой метод может быть представлен упражнениями в игровой форме и игрой. Существуют два основных подхода к применению игрового метода в обучении навыкам баскетбола: 1) путь логического сопоставления игровых действий в баскетболе и в применяемых игровых заданиях или играх с акцентом на достижение адекватности между ними; 2) применение игр с использованием сочетаний игровых действий в режимах мышечной работы, идентичных специфическим условиям непосредственно игрового противоборства.

Участие обучающихся в специальных игровых упражнениях, подвижных и подготовительных играх связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных технико-тактических задач с выборочным проявлением двигательного потенциала на фоне повышенного эмоционального и функционального состояния организма. Тем самым создаются облегченные условия синтеза имеющегося арсенала игровых навыков и качеств, приобретенных в процессе локальных педагогических воздействий, с последующим переносом положительных результатов непосредственно в основную игровую деятельность.

Повышение эффективности педагогического процесса путем применения специально организованной соревновательной деятельности составляет основу соревновательного метода. Он может быть представлен соревнованиями на количественный или качественный результат при выполнении отдельных игровых действий. Дух состязания должен пронизывать каждое тренировочное занятие на этапе совершенствования компонентов подготовленности занимающихся. Но особая ценность соревновательного метода заключается в возможности создавать условия двигательной деятельности, максимально приближенные к игровым, и тем самым стимулировать возможно полную комплексную реализацию результативных сторон предшествующего автономного обучения, одновременное взаимосвязанное совершенствование всех компонентов подготовленности играющих.

В практике физического воспитания целостный и расчленено - конструктивный методы часто комбинируют. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самые трудные выделенные элементы и в заключение возвращаются к целостному выполнению.

Физические качества - способность проявления двигательных качеств без адаптации к различным видам спорта. Оценка уровня развития конкретного двигательного качества является интегральной оценкой одновременно нескольких физических качеств, зависящих от функционального и психофизиологического состояния организма, мотивации и пр. Физическими качествами принято называть отдельные стороны двигательных возможностей человека, среди которых различают: силу,

скорость, и выносливость,- их называют основными. Развитие физических качеств осуществляется в процессе занятий физическими упражнениями по специально разработанным методикам и представляет собой целостный процесс, объединяющий отдельные взаимосвязанные стороны совершенствования физических, функциональных и психофизиологических возможностей человека.

Методы воспитания физических качеств. Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

Методы стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются: а) равномерное упражнение (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнений); б) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Метод стандартно-интервального упражнения - это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных "барьеров". Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие методы.

Метод переменного-непрерывного упражнения. Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода: а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, "фартлек", плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

б) переменное поточное упражнение - серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

Метод переменного-интервального упражнения. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:

а) прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 70-80-90-95 кг и т.д. с полными интервалами отдыха между подходами);

б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (например, поднятие штанги, вес которой волнообразно изменяется - 60-70-80-70-80-90-50 кг, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин);

в) нисходящее упражнение (например, пробегание отрезков в следующем порядке - 800 + 400 + 200 + 100 м с жесткими интервалами отдыха между ними).

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщенного воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировке.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется "станцией". Обычно в круг включается 8-10 "станций". На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз (рис.5).

Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

## Приложение.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ.

1. Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.

2. Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.

3. Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед.

4. Бег с захлестом голени.

5. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола.

6. Бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола.

7. Бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.

8. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.

9. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Дистанция до 50 м.

10. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.

11. Скоростной бег с поворотами. Дистанция от 30 до 50 м.

12. Ведение на максимальной скорости с поворотами. Дистанция от 30 до 65 м.

13. Быстрые передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.

14. Один игрок выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча). Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача. Выполняют 10-15 бросков.

15. Ведение на максимальной скорости от лицевой до линии штрафного броска, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной линии и обратно.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ.

1. Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):

а) от лицевой линии до штрафной и обратно;

б) до центра и обратно;

в) до противоположной штрафной и обратно;

г) до противоположной лицевой и обратно.

2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

3. Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение - передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий.

4. Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный «угол» площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

5. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

6. Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин., между пятым и шестым 1 мин.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ЛОВКОСТИ.**

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку
3. Те же кувырки, что в упр.1,2, но в стороны
4. Падение назад и быстрое вставание
5. Падение вперед и быстрое вставание
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены
8. Стойка на руках
9. Ходьба на руках
10. Прыжки на батуте с поворотом на  $180-360^{\circ}$  с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на  $180$  и  $360^{\circ}$ , сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ.**

1. Прыжки на месте с поворотами на  $90$  и  $130^{\circ}$  с ведением одного или двух мячей.
2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
3. Ходьба на руках с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
4. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

5. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
6. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
7. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
8. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч толчком одной или двумя.
9. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Вращающие скакалку также ведут мяч.
10. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Игроки, вращающие скакалку, передают мяч.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ОБМАННЫХ ДВИЖЕНИЙ (гибкость).**

Упражнения выполняются с различной амплитудой движения.

1. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.
2. Обманные движения головой стоя на месте и в движении.
3. Обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю без мяча.
4. Выполнение поворота плечом вперед, назад. Вышагивание одной ногой, вторая опорная.
5. Обманные движения у препятствия (стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу стоя перед стулом, после этого обходит препятствие справа или слева.
6. Обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его поворотом или другим финтом и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу.
7. Игра 1 x 1 без мяча. Нападающий начинает движение по сигналу от лицевой линии и старается обыграть защитника финтами. Темп выполнения упражнения сначала средний, затем возрастает до быстрого. Защитник должен в первую очередь поддерживать правильную стойку, следить за работой ног. Его задача - как можно дольше не дать нападающему себя обойти.

### План-конспект подготовительной части урока.

№	Содержание	Дозировка	Методические приемы организации обучения, воспитания
1.	Построение, приветствие.	1 мин	В одну шеренгу становись! Расчет по порядку.
2.	<p>Ходьба и ее разновидности</p> <p>а) обычная</p> <p>б) с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на носках – руки с мячом вверх;</li> <li>- на пятках – руки с мячом за головой;</li> <li>- на внешней и внутренней части стопы, руки с мячом прямо перед собой;</li> <li>- обычная ходьба с перебрасыванием мяча из одной руки в другую кончиками пальцев;</li> <li>- с вращением мяча вокруг головы;</li> <li>- с вращением мяча вокруг пояса;</li> <li>- с подниманием колена, мяч под ногой;</li> <li>- ходьба выпадами с вращением мяча вокруг правой и левой ноги «восьмерка».</li> </ul>	<p>5 мин</p> <p>15 м</p> <p>18 м</p>	<p>На право! В обход на лево шагом – марш!</p> <p>Внимание осанке</p> <p>По ходу берем мячи</p> <p>Обратить внимание на четкость выполнения.</p> <p>Упражнения выполняются со зрительным и без зрительного контроля.</p> <p>Руки прямые, мяч держать кончиками пальцев.</p> <p>Упражнение выполняется с изменением скорости, медленно, затем быстро. Так же с изменением расстояния, которое должен пролететь мяч. На мяч стараться не смотреть.</p> <p>Упражнение выполняется сначала в правую, затем в левую стороны.</p> <p>Туловище держать прямо.</p> <p>Мяч держать кончиками пальцев. Ладони не касаются мяча.</p> <p>Колено поднимать выше</p> <p>Дистанция 1 м</p>
3.	<p>Бег и его разновидности с ведением мяча:</p> <p>а) на носках и ведением мяча;</p> <p>б) ведение по сигналу правой, левой рукой со сменой скорости;</p> <p>в) с высоким подниманием бедра;</p> <p>г) с захлестом голени;</p> <p>д) галопом правым</p>	<p>5 мин</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>2 р</p> <p>2 р</p> <p>1 р</p>	<p>Даю общее методическое указание: сопровождать мяч после толчка руками, встречать при отскоке, вести сбоку, ладонью не касаться.</p> <p>Рука на мяч накладывается сверху, сзади, толкать мяч чуть впереди, сбоку</p> <p>Упражнения выполняются поточно по диагонали правой, левой рукой.</p> <p>Слежу за правильностью выполнения</p>

	боком; е) галопом левым боком; ж) с выносом прямых ног вперед;	1 р 2 р	упражнения. Ведение без зрительного контроля
	з) спиной вперед; и) ведение «змейкой»; л) ходьба с ведением мяча	2 р 1 мин 30 сек	По всему залу – сначала вдоль, затем поперек зала. Восстановление дыхания.
4.	Перестроение	1 мин	«Через середину в колонну по 5 -марш!»
5.	Челночный бег с ведением мяча а) ведение мяча вперед правой рукой, назад – спиной вперед, левой рукой; б) ведение приставными шагами вперед – правым боком, назад – левым боком; в) ведение мяча с ускорением от лицевой к лицевой линиям.	7 мин  2,5 мин  2,5 мин	Быстрое ведение мяча на коротких отрезках площадки.  Следить за техникой ведения.
6.	Перестроение	1 мин	Мячи в руках. «Вперед шагом – марш!» Размещение по всему залу.
7.	Жонглирование мяча: - ведение на месте правой, левой рукой - ведение перед собой - за спиной - переводы мяча под ногой - «туннель»	2 мин	Ведение без зрительного контроля Даю общее методическое указание: сопровождать мяч после толчка руками, встречать при отскоке, вести сбоку, ладонью не касаться. Спина прямая.
8.	Подвижная игра «Светофор»	3 мин	Учитель показывает в какую сторону вести мяч, а учащиеся должны увидеть и правильно выполнить.
9.	Подвижная игра «10 передач»	5 мин	Группа делится на 2 команды. Одна команда выполняет 10 передач, вторая старается помешать, перехватить мяч. Если удастся перехватить мяч, то счет начинается вторая команда. Какая команда быстрее сделает 10 передач.
10	Подвижная игра «Салки с ведением»	5 мин	Игра проходит как традиционные салки, только учащиеся перемещаются с ведением мяча. Кого осалили присаживается на скамейку.

## **Подвижные игры на овладение элементарными умениями в перемещениях, ловле, бросках, передачах и ведении мяча.**

### **1. Стойка игрока.**

Игра «Свободные перебежки»

а) Все учащиеся свободно бегают по площадке в разных направлениях и с разной скоростью. Главная задача не задевать друг друга. Для этого надо сильнее согнуть ноги в коленях. Первоначально все перемещаются медленно, но по мере усвоения все быстрее.

б) Игра дополняется двумя чередующимися командами: «Жарко!» - все учащиеся бегают в среднем темпе, «Холодно!» - ходят спокойно.

в) «Светофор» (на красный цвет принять стойку баскетболиста)  
Игроки бегают враспынную. Учитель поднимает красный флажок, дети останавливаются и принимают стойку баскетболиста.

г) «Салки в стойке баскетболиста».

По сигналу учителя водящий старается осалить игрока. Тот, кого осалили, становится водящим. Перемещение только в стойке баскетболиста. Если кто-то перемещается на прямых ногах, выбывает. Выигрывает тот, кто не разу не был водящим

д) «Простые салки»

Все играющие располагаются по площадке. Учитель назначает водящего. По сигналу водящий пытается осалить одного из игроков. Если игрок выполнил остановку прыжком, его нельзя осаливать. Осаленным игроком считается тот, который не успел выполнить остановку прыжком. Если учащихся много можно выбрать сразу несколько водящих.

е) «Круговая охота». Играют две команды. Каждая размещается по кругу — одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется. Выигрывает команда, которая быстрее осалит соперников.

### **2. Ловля мяча.**

Игра: У кого меньше мячей?

а) Участвуют две команды, которые располагаются на своих половинах площадки. У каждой равное количество мячей. По сигналу команды стараются перебросить все мячи на сторону соперника. Игра продолжается 2-3 мин. Побеждает команда, на площадке которой в момент остановки игры окажется меньше мячей.

б) Эстафета. 2 команды по сигналу бегут до обозначенной линии с остановкой после ловли мяча от передающего. После ловли мяч отдается

обратно и игрок возвращается в конец своей колонны. Учитываются точность остановки и выполнение задания командой.

в) «Туннель с мячом» (прокатывание мяча между ног)

Две команды стоят в колоннах, ноги врозь. Игровое задание - первый ученик прокатывает мяч последнему, последний берет мяч, бежит с мячом, становится первым, снова прокатывает мяч последнему и т.д. Чья команда быстрее вернется к исходному построению.

г) Игра «Лови мяч». Каждый учащийся высоко подбрасывает мяч и ловит его. Внимание обращается на только на высоту полета мяча, но и на правильную ловлю, на правильное движение навстречу летящему мячу. Учащиеся должны поймать мяч 10-15 раз подряд. Тот, кто уронил мяч, начинает упражнение снова. Побеждает тот, кто поймает мяч подряд определенное количество раз.

### **3. Передача мяча.**

а) Игра «Мяч водящему»

Игроки располагаются в кругах, в центре преподаватель или помощник, поочередно передающий мяч стоящим в кругах.

б) Игра «Передай соседу»

Класс становится в круг. Мяч передается по кругу каждому игроку. Изменить направление передач можно как по сигналу, так и произвольно. Потерявший игрок мяч получает штрафное очко.

в) Игра «Попади в цель»

Передача мяча двумя руками от груди в начерченный на стене круг и ловля отскочившего мяча. Расстояние до стенки 2-3 м.

г) «Передал - садись» (передача и ловля мяча)

Разделить детей на 2 колонны, напротив них становится водящие с мячом в руках. По сигналу они бросают мяч детям стоящим первыми в команде, те, поймав мяч, возвращают его водящему и принимают упор присев. Водящий бросает второму и т.д. Чья команда быстрее передаст мяч. Первыми ставить маленьких детей.

д) «Лови, бросай, падать, не давай!» (перебрасывание мяча друг другу разными способами, в темпе, из разных и.п.)

Дети стоят в двух шеренгах лицом друг к другу, мячи у первой шеренги. По сигналу игрок начинают перебрасывать мячи друг другу. Чья пара дольше не уронит мяч. «Поймай мяч»

Учащиеся делятся по трое. Двое из них становятся друг против друга на расстоянии три - четыре метра и перебрасывают мяч друг другу разными способами. Третий становится между ними и старается поймать мяч. Если удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Учащиеся, передающие мяч могут выполнять и другие движения. Можно выполнять поворот на одной ноге. Бегать с мячом нельзя.

е) «Внимание - мяч»

Учащиеся команды располагаются по кругу, в центре водящий с мячом. Он передает мяч любому учащемуся и, следуя за мячом, занимает место,

поймавшего мяч. Последний, став водящим, продолжает игру.

ж) «Полный ящик»

В середине спортивного зала ставится ящик, в котором 20-30 мячей разного веса и объема. Один из играющих разбрасывает мячи в разные стороны. Остальные участники игры в то же самое время собирают все мячи в ящик. Если игроку, который стоял у ящика и разбрасывал мячи, удастся выбросить все мячи, то он победитель. Если все мячи собраны в ящик, побеждают собирающие.

з) «Школа»

Участники стоят на одной линии на определенном расстоянии от них, стоит учитель и поочередно передает мяч стоящим ученикам, тот кто поймал мяч и правильно передал обратно, имеет право на переход в следующий класс, т.е. делает шаг вперед. Совершивший ошибку при ловле и передаче остается на месте, т.е. на второй год. Побеждает тот, кто первым закончит все классы или школу.

и) «Перехвати мяч»

Учащиеся делятся на две команды (надевая отличительные щнаки), каждая команда выбирает капитана. Учитель в центре площадки подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшие мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются перехватить. Команда, сделавшая пять передач подряд, получает очко, выигрывает команда, набравшая больше очков.

к) Игра «Не давай мяч водящему» Играющие, становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводят черту, образуя круг, выбирают двух водящих, которые стоят в середине. Стоящие по кругу получают мяч. Играющие перекидывают мяч по воздуху и перекатывают по полу так, чтобы водящие не могли его коснуться. Водящие, бегая в круге, стремятся дотронуться до мяча. Если кому-либо из них удастся дотронуться до мяча, то на его место идет игрок, который передавал мяч. Выигрывают игроки, которые не разу не были водящими

л) Игра «Горячий мяч». Быстрая передача мяча по кругу. По звуковому сигналу у кого мяч, показывает элементы игры «Баскетбола».

#### **4. Ведение мяча.**

Игра «Свободные перебежки с ведением мяча»

а) Учащиеся выполняют свободные перебежки по всей площадке от одной лицевой линии до другой с ведением мяча. Каждый раз когда учитель поднимает руку вверх, учащиеся должны остановиться, положить мяч на пол и выполнять различные упражнения (поднимать и опускать руки, выполнять наклоны вперед, приседать, прыгать на одной ноге и т.д.), затем продолжают ведение мяча. Выполняемое по сигналу упражнение по сигналу заранее оговаривается.

б) Игра аналогична предыдущей игре, только общеразвивающие упражнения могут быть заменены упражнениями с мячами (например: вращение мяча вокруг туловища, имитация броска и т.п.)

в) «Дойди - не урони» (ведение мяча в средней и высокой стойке до черты или по кругу)

Игроки стоят на боковой линии в две шеренги. У первой шеренги мячи. По сигналу дети первой шеренги ведут мячи до черты и обратно, передают мячи вторым. Вторые ведут мяч по линии и обратно. Чья пара быстрее выполнит задание.

Класс разбивается на две команды, которые строятся в 2 круга. Рассчитываются по порядку номеров. По сигналу первые номера с ведением мяча пробегают круг, передают мяч вторым номерам, те, пробежав круг, передают мяч третьим номерам и т.д. Побеждает команда первой закончившая эстафеты.

г) «Играй, играй, мяч не теряй»

Все учащиеся располагаются по площадке. Каждый ведет мяч одной рукой. После сигнала учителя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие, получают штрафное очко. Игра повторяется сменой рук. Выигрывают те учащиеся, которые во время игры не получили штрафного очка.

д) «Будь внимательней».

Все учащиеся имеют мячи, свободно стоят на площадке, ведение мяча на месте. Учитель стоит на боковой линии, поднимает вверх то правую то левую руку. Когда поднимается правая рука, учащиеся выполняют ведение мяча правой рукой. Если поднимается левая рука, то учащиеся выполняют ведение мяча левой рукой. Стараться на мяч не смотреть. Победитель – кто меньше будет иметь штрафных очков.

е) «Эстафета баскетболистов»

Класс делится на две команды, строится в колонны по одному. У направляющего одного из каждой команды в руках баскетбольный мяч. По сигналу он ведет мяч, по пути обводит стойки, до лицевой линии и возвращается обратно по прямой и передает мяч следующему ученику. Выигрывает команда, учащиеся которой быстрее выполнит задание.

## **5. Броски мяча.**

а) «Попади в корзину» (бросок мяча в корзину разными способами, с разных точек).

Разделить детей на две колонны, которые стоят перед корзиной на расстоянии 1,5 м. Игровое задание: 1) Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

2) Бросать мяч одной рукой от плеча. Чья команда больше забросит мячей в корзину.

б) «Вызов по номерам» (ведение и бросок мяча в корзину) расстояние – 4м, высота кольца – 2 м.

Разделить детей на 2 колонны. Рассчитать по порядку. Названные номера выбегают вперед, берут мячи, ведут их и забрасывают в кольцо с любого выбранного расстояния. Побеждает команда, набравшая больше очков

в) «Метко в корзину»

Учащиеся распределяются на команды по числу щитов на площадке и становятся за лицевой линией. У первых игроков в руках мяч. По сигналу учителя каждый ведет мяч к щиту. Останавливается, бросает мяч двумя руками от груди в кольцо, ловит и ведет обратно одной рукой и передает следующему по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий в корзину.

г) «Десять бросков»

Учащиеся делятся на две равные команды. Каждая колонна располагается на расстоянии 1-1,5 метра от корзины. По сигналу учителя первый стоящий бросает мяч в корзину, каждый подбирает свой мяч, и передает следующему. Побеждает тот, кто быстрее попадет десять раз в корзину, бросают мяч указанным способом.

д) «Эстафета с ведением мяча и броском в корзину». Класс делится на две команды, которые выстраиваются одна против другой на боковых линиях площадки, в правых ее углах. Стартовой чертой является лицевая линия. У впереди стоящих — по мячу. По сигналу направляющие бегут вперед, ведя мяч, добегают до щитов на противоположной стороне, выполняют бросок в корзину, затем ведут мяч в обратном направлении. Добежав до середины площадки, передают мяч очередным игрокам своей команды, а сами становятся в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не выполнят задание.

## Литература

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт,1970.-245с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336 с.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. Б. Портнова. - М.: Издательский центр "Академия", 2009.-520с.
5. Спортивные игры: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Издательский центр "Академия",2008 - 400с.