

# Баскетбол в учебной программе.

## Основные элементы игры

**цель:**

- 1. Познакомить учащихся со спортивной игрой - баскетбол;**
- 2. Обучить навыкам владения элементами техники баскетбола.**

Презентацию подготовила  
учитель физической культуры  
Гатина Ольга Юрьевна

# Баскетбол.



## СТОЙКА



**Стойка — исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом.**

При рациональной стойке, обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы — параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15-20 сантиметров вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки приподняты от пола на 1-2 сантиметра (для лучшей устойчивости).

Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны. Когда игрок овладевает мячом, он подтягивает его к груди, ноги и туловище при этом сохраняют то же положение.

## Возможные ошибки:

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

## Упражнения для обучения:

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

# КАК ДЕРЖАТЬ МЯЧ



■ Кисти обеих рук широко расставленными (как «веер») пальцами располагают сбоку, несколько сзади от центра мяча. Большие пальцы направлены вверх — внутрь, примерно под углом 60 градусов друг к другу, остальные вперед. Мяч с ладонью не соприкасается и удерживается только фалангами пальцев. Если у игрока взять мяч, а кисти оставить в том же положении, то они как будто образуют воронку.

## ■ Возможные ошибки.

- 1) Кисти располагаются на задней поверхности мяча
- 2) Мяч касается ладоней
- 3) Пальцы направлены вниз



## ■ Упражнения для обучения:

- 1) Принять положение имитация держания мяча, образуя воронкообразное положение кистей
- 2) Наклониться к лежащему на полу мячу, положить на него кисти рук и поднять мяч на уровне груди
- 3) Подбросить мяч вверх и поймать его на уровне груди
- 4) В парах занимающиеся поочередно поднимают мяч и выполняют им движения в разных направлениях, а партнеры проверяют правильность держания, положение пальцев, ладоней
- 5) Занимающиеся переменяются с мячом в руках и по сигналу стойки с мячом
- 6) Соревнование на правильность выполнения стоек с мячом и без мяча
- 7) Занимающиеся выстраиваются в две колонны, тренер — в центре площадки. По сигналу тренеры колонны подбегают к нему, фиксируют стойку баскетболиста и тренер оценивает качество выполнения приема обоих учеников, после чего они возвращаются в конец колонны. Ученик, показавший лучшую технику стойки, получает одно очко. При равном качестве демонстрации приема оба ученика получают по одному очку. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.



# ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БЕЗ МЯЧА



■ Ходьба — применяют главным образом для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом.

■ Игрок передвигается, придерживаясь положения основной стойки, на полусогнутых ногах, что позволяет в любой момент резко начать ускорение. При беге баскетболиста соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню. Только при коротких, прямолинейных рывках первые 4-5 ударных шагов делаются резкими и короткими, с постановкой ноги с носка. При изменении направления бега игрок мощно отталкивается выставленной вперед ногой в сторону, противоположную намеченному направлению, туловище же отклоняется внутрь описываемой при передвижении тела дуги

## Возможные ошибки:

- 1) Бег с носка
- 2) Ноги в коленном суставе прямые

## Упражнения для обучения:

- 1) Бег по периметру площадки с ускорениями на определенных участках площадки
- 2) Ускорение по сигналу
- 3) Бег по кругу. По сигналу, игрок догоняет впереди бегущего партнера
- 4) Бег по кругу. По сигналу, игрок «змейкой» обегает впереди бегущих партнеров и продолжает бег во главе колонны
- 5) То же, но игроки в колонне перемещаются спиной вперед
- 6) Игроки бегут в колонне по одному с интервалом 1-1,5 м. По сигналу последний догоняет направляющего в колонне по кратчайшему пути и становится во главе колонны



# ВЕДЕНИЕ МЯЧА.



- Ведение выполняется только кончиками пальцев; ладонь никогда не должна соприкоснуться с мячом.

- Чтобы лучше контролировать мяч, держите руку на его центре. Учитесь вести мяч не глядя на него, наощупь, чтобы голова была поднята и вы могли видеть всех игроков. Держите руки ниже пояса.

- Учить сильно толкать мяч вниз.

- Не продолжайте вести мяч, если вас оттесняет защитник, лучше уйдите от него с помощью поворота, и только затем продолжайте ведение.



## Упражнения для обучения:

- 1) Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса
- 2) Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами
- 3) Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60-80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10-15 см
- 4) Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой
- 5) Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 5-7 см от пола
- 6) Сидя на скамейке. Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе
- 7) Бег на носках с ведением мяча
- 8) Бег на пятках с ведением мяча
- 9) Бег на краях стопы (поочередно внешнем и внутреннем) с ведением мяча
- 10) Бег в полуприседе с ведением мяча
- 11) Передвижение в глубоком приседе с ведением мяча
- 12) Спортивная ходьба с ведением мяча
- 13) Гладкий бег с поворотами и ведением мяча
- 14) Гладкий бег с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами
- 15) Бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге
- 16) Бег скрестным шагом с ведением мяча
- 17) Бег спиной вперед с ведением мяча
- 18) Передвижение спиной вперед в глубоком приседе с поворотами на 90° с ведением мяча.
- 19) Бег с выбрасыванием прямых ног вперед с ведением мяча
- 20) Бег захлест назад с ведением мяча
- 21) Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча
- 22) Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча
- 23) Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча



# ПЕРЕДАЧА МЯЧА.



## ПЕРЕДАЧА ОТ ГРУДИ

Передача от груди — наиболее эффективный способ быстро передать мяч партнеру, пока между вами нет соперника. Держите мяч близко к груди. Толкните мяч вперед, выпрямляя запястья таким образом, чтобы ваши кисти развернулись. После броска большие пальцы должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони быть повернутыми друг к другу. Вам нужно, чтобы мяч летел в грудь принимающему. Для тренировки можно использовать любую мишень.

## ПЕРЕДАЧА С ОТСКОКОМ

Чтобы сделать передачу с отскоком, толкните мяч, как при передаче от груди, но так, чтобы он отскочил в двух третях расстояния до принимающего. Мяч должен подскочить примерно до уровня пояса принимающего. Перед передачей большие пальцы должны быть сверху мяча, а после ее завершения — снизу, все остальные пальцы вытянуты. Это движение рук придает мячу нужное вращение в обратном направлении и увеличивает угол передачи, делая ее более удобной.



## ПЕРЕДАЧА НАД ГОЛОВОЙ.

Чтобы правильно сделать эту передачу, нужно равномерно расположить мяч между обеими руками над головой. Разверните запястья так, чтобы все пальцы были направлены в сторону передачи. Чтобы придать броску больше силы, вам надо сделать шаг вперед. Но иногда это будет невозможно из-за слишком плотной защиты. В таком случае хотя бы удостоверьтесь, что вы не отклоняетесь назад, иначе мяч может быть легко перехвачен.

## УПРАЖНЕНИЕ С ПЕРЕДАЧЕЙ ДВУХ МЯЧЕЙ:

Два игрока посылают друг другу два баскетбольных мяча разного вида. Например, полосатый мяч для передач с отскоком, а одноцветный — для передач над головой.

После отработки передач с отскоком и над головой с двумя мячами переходите к боковым передачам. Бросайте правой рукой в направлении левой руки принимающего. Ваш партнер будет делать то же самое. И не забывайте тренировать левую руку, держа ее над уровнем талии и подавая мяч через верх, даже когда рука устала.

### «БЫК В КРУГЕ»

Образуйте 4,5-метровый круг из пяти передающих, а шестого игрока («быка») поставьте внутрь круга. Игроки, стоящие по периметру круга, будут передавать мяч друг другу, а игрок в кругу — пытаться перехватить его. При этом нельзя передавать мяч соседу.





# Ловля мяча



## Ловля мяча

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

При ловле двумя руками, когда мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, то следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди.

Сгибание рук является амортизационными движениями, гасящими силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед: мяч укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям.



## Возможные ошибки:

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

## Советы игроку, ловящему мяч:

- 1) Не отводить взгляда от летящего мяча до тех пор, пока он не коснется кончиков пальцев
- 2) Вытягивать руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти
- 3) При ловле низкого мяча направлять пальцы вниз, а ладони наружу, при ловле высокого мяча направлять пальцы вверх, а ладони наружу
- 4) При приближении мяча руки в локтевых суставах согнуть, а пальцы расставить в стороны, образуя ими полусферу
- 5) Не касаться мяча ладонями
- 6) Выходить навстречу летящему мячу
- 7) Всегда следует делать хотя бы маленький шаг навстречу мячу и ни в коем случае не выпускать защитника на перехват, преграждая ему путь широкой стойкой: согнутые в локтях руки подняты до уровня плеч, кисти расслаблены, ноги широко расставлены, спина или дальняя от мяча рука касается защитника

# ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ



## Повороты на месте

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

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

### Возможные ошибки:

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

## Упражнения для обучения:

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

### Советы по технике передвижений:

- 1) Выполняй остановки и повороты быстро
- 2) Удерживай ноги на ширине плеч
- 3) Скрывай мяч от защитника телом
- 4) Укрывай мяч от защитника телом







# Броски

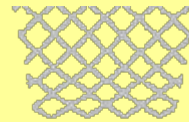


**Бросок двумя руками от груди стоя на месте** — игрок в стойке баскетболиста, мяч на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди.

Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх-вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу, обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

## Возможные ошибки:

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



**Бросок одной рукой от плеча стоя на месте.** В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 сантиметров, носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку.

Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги «бросающей» руки (правой) другая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлестывание кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз, после чего игрок принимает исходное положение.

### Возможные ошибки:

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



### Упражнения для обучения:

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

**Бросок одной рукой сверху** в движении выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-й шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку.

В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание техники броска в движении дана для игроков бросающих с правой стороны.

#### Возможные ошибки:

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

#### Упражнения для обучения:

- 1) Исходное положение — прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад — за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь
- 2) Мяч на уровне груди — вынос мяча над правым плечом — в верхней точке — выпуск мяча с захлестывающим движением кисти
- 3) Исходное положение — левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги
- 4) Правая нога впереди на пятке и с шагом левой тоже, что и в 3 упражнении
- 5) Занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой — вынос мяча — бросок над собой
- 6) То же, медленно бегом
- 7) То же, но партнер с мячом располагается на боковой линии 3-х секундной зоны и бросок в кольцо с отражением от щита
- 8) Бросок в движении, после ловли мяча
- 9) Бросок в движении, после ведения мяча
- 10) Эстафеты, комплексные упражнения



**Бросок в прыжке выполняется с места**, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди. Игрок выполняет сгибание ног в коленном суставе, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии туловища, выполняя вращательное движение кистью вместе с мячом влево так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку.

Линия плеча, приблизительно параллельна полу. В верхней точке полета, когда игрок как бы зависает в безопорном положении, бросающая правая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий.

### **Возможные ошибки:**

- 1) Мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка
- 2) При «подседании» наблюдается размахивание мячом
- 3) Локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону
- 4) Мяч лежит на всей ладони
- 5) Мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад
- 6) Не выпрямляется полностью рука при броске

### **Упражнения для обучения:**

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

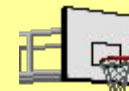
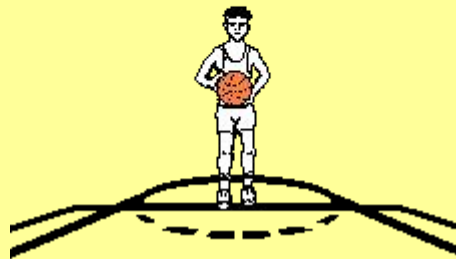




# Советы снайперу



- 1) Выполняй броски быстро
- 2) В исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу
- 3) Если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед
- 4) Выпускай мяч через указательный палец
- 5) Постоянно удерживай взгляд на цели
- 6) Полностью сосредоточься на броске
- 7) Следи за легкостью и непринужденностью броска
- 8) Наблюдай за тем, как бросают лучшие баскетболисты мира
- 9) Правильная техника броска не означает отсутствие, не исключает индивидуального стиля исполнения броска



## Список используемой литературы:

- Школа мяча. Баскетбол. Самарин В.Н. "Физическая культура в школе"; 2000 г., № 3
- Передача и ловля мяча. О.Н.Камышев, В.Ф.Пугачев; «ФК в школе», 1989, №2
- Учебная программа «Уроки баскетбола» в школе для учащихся 5-11 классов Л.А.Могильный, Н. Я.Вольновская, Краснодар, 2009г.
- Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие / Под общей редакцией Тригорлова В.В. 2007.

