

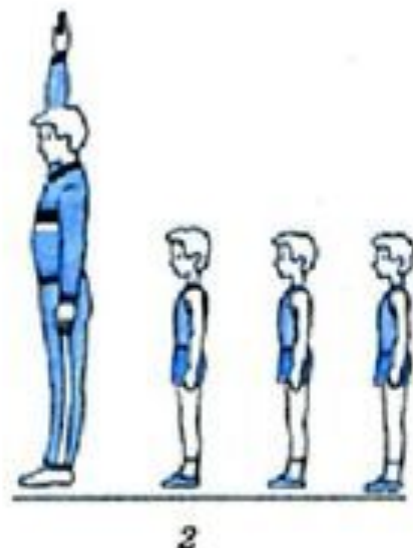
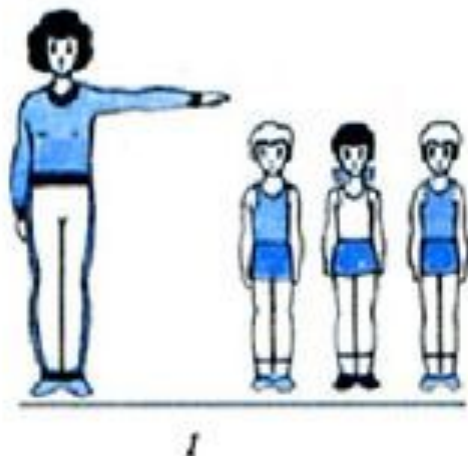
**Упражнения с
баскетбольным мячом,
используемые при обучении
ловли, передачи, броскам в
баскетболе.**

**Работу выполняла
Студентка 431 группы
Петросян Сусанна**

Подготовительная часть урока



1. Построение, приветствие;
2. Сообщение задач урока, формы его проведения;
3. Психологический настрой детей на предстоящее занятие;



Разминка:

ОРУ - общеразвивающие упражнения

1. Вращение головой, вправо, влево.

2. И.П.-руки перед грудью, рывки вправо- влево

3. И.П.-руки на пояс руки над головой прогнуться наклон вперед исходное положение

4. И.П. – руки на пояс. Наклоны туловища вправо, влево. взять кистями за локти противоположной руки. Повороты туловища вправо, влево

5. И.П. – руки на пояс. Приседания на полную ступню, вставать на носки 15 раз

6. И.П. – упор присев

1 – упор лежа

2 – упор присев

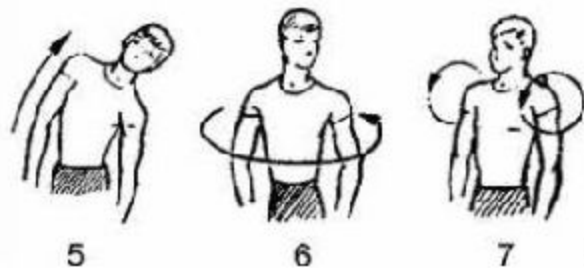
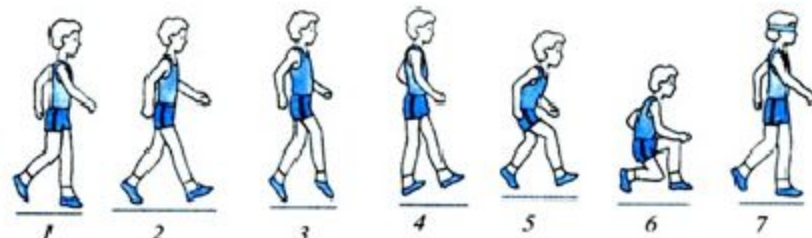
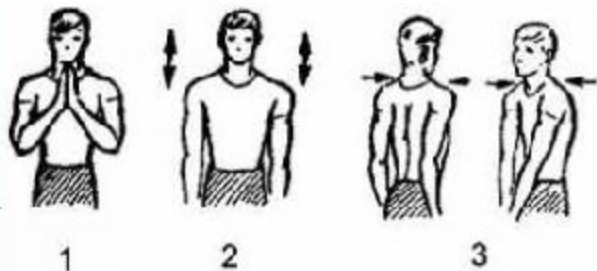
(10 повторов)

ОРУ в движении:

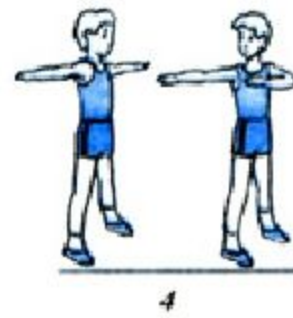
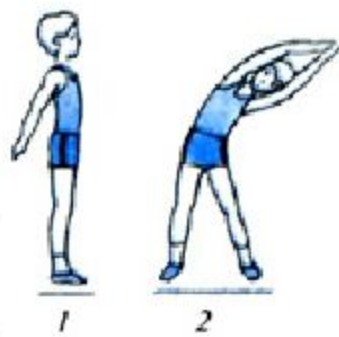
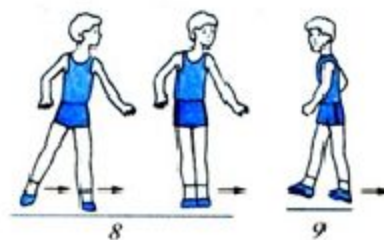
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с за хлестом голени;
- приставной шаг, правым, левым боком;
- с крестный шаг, правым, левым боком;
- прыжки из стороны в стороны;
- бег прямыми ногами.

Ходьба:

- руки за голову, на носочках;
- руки на пояс, на пятках;
- руки вперед, полу приседом



www.sportsfita.ru

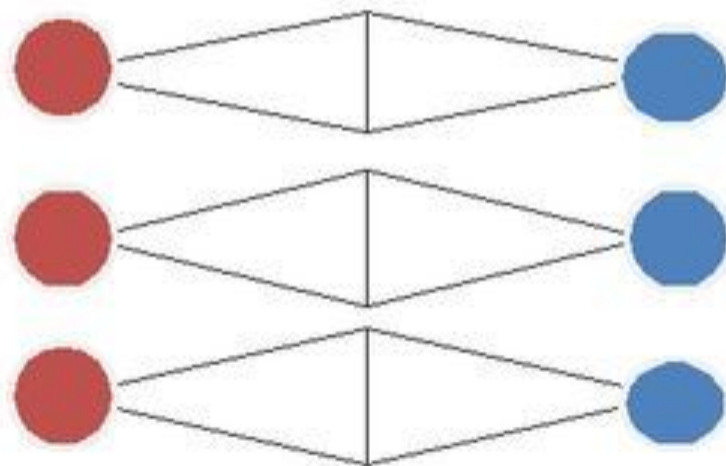


Основная часть урока

Парно - групповой вариант отработки элементов баскетбола

(10 мин)

1. Учащиеся стоят парами друг напротив друга и по свистку выполняют передачу мяча от груди двумя руками (2 мин)



УПРАЖНЕНИЯ В ПЕРЕДАЧАХ МЯЧА

Передачи со сменой мест (рис. 38). Это упражнение требует умения ловить мяч, быстро и точно передавать его и затем перейти на новое место. Непрерывность выполнения заставляет игроков быть постоянно внимательными.

Выполнение:

- а) четыре игрока образуют квадрат со сторонами равными 3,5 м. Пятый игрок в центре;
- б) у игрока в центре мяч. Он выполняет передачу любому игроку и занимает его место;
- в) игрок, получивший мяч, передает его партнеру справа или слева и занимает его место;
- г) игрок, получивший мяч вторым, передает его по диагонали игроку, стоящему в противоположном углу, и занимает его место;
- д) игрок, получивший мяч третьим, передает его партнеру справа или слева и занимает его место.

Упражнение продолжается в этой последовательности, и мяч перемещается по диагонали (из угла в угол), затем вдоль стороны квадрата, снова по диагонали и т. д. После того как упражнение будет хорошо усвоено, можно усложнить его. Каждый игрок может выполнить отвлекающее движение перед передачей.

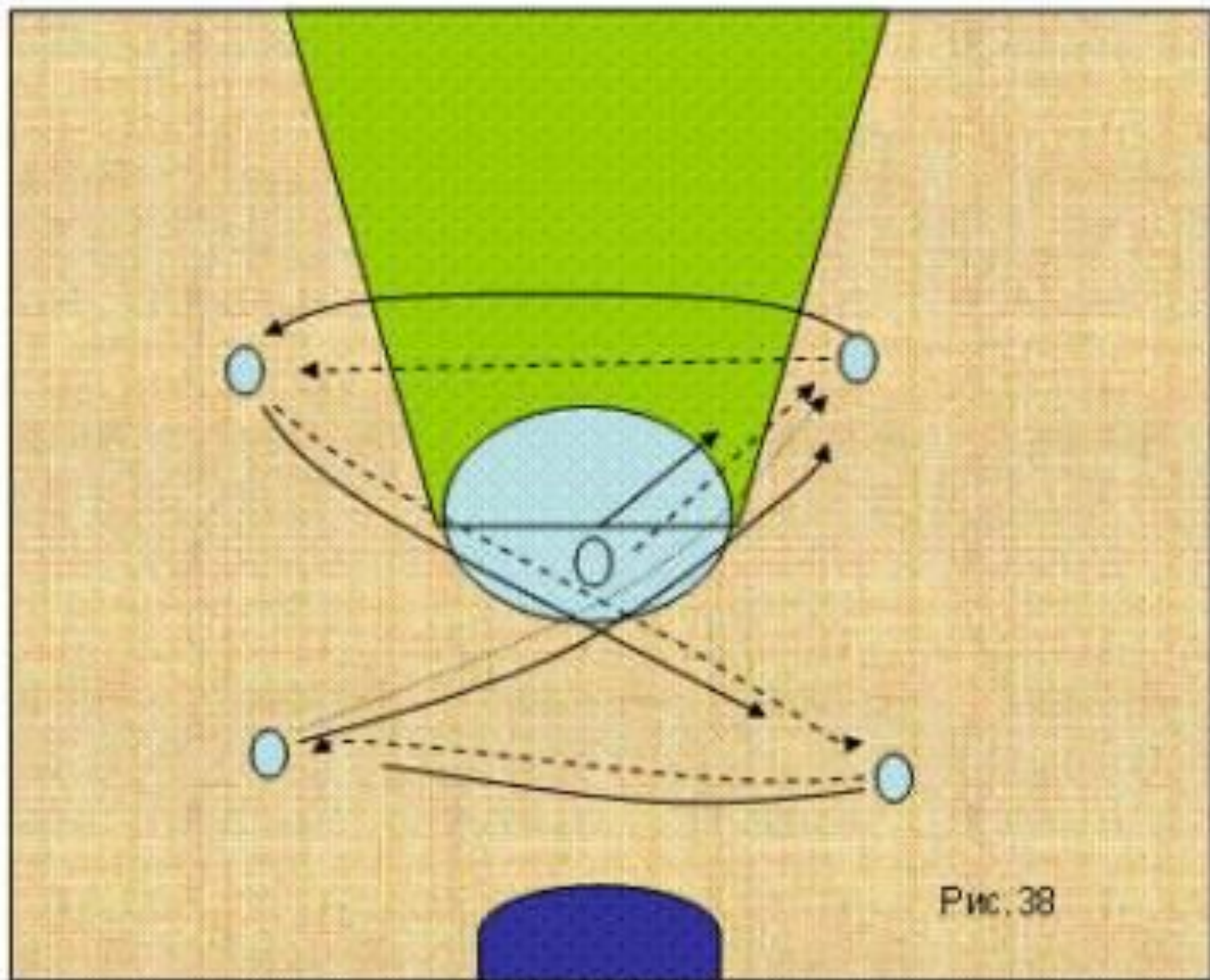


Рис. 38

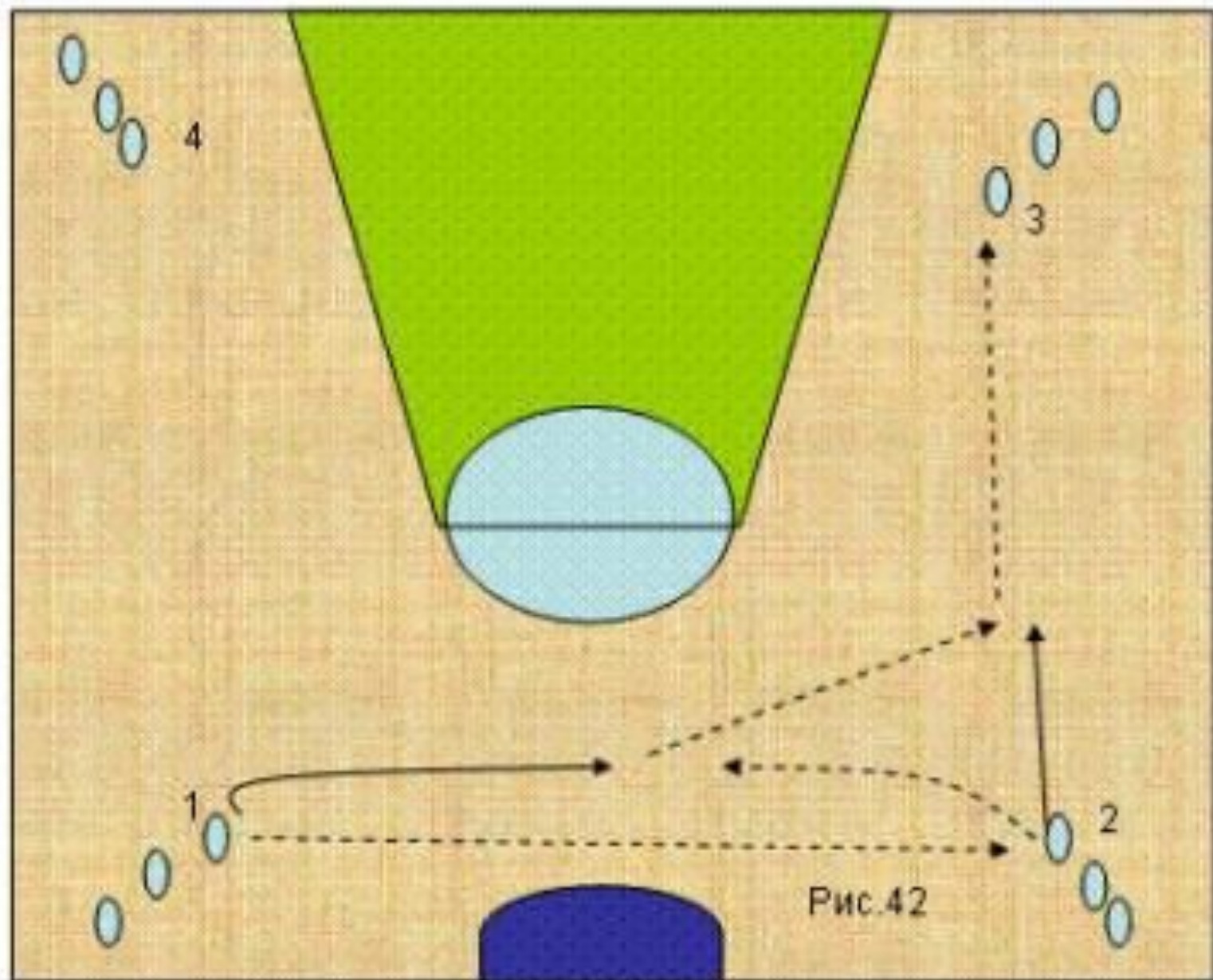


Рис.42

Передачи в квадрате (рис. 42)

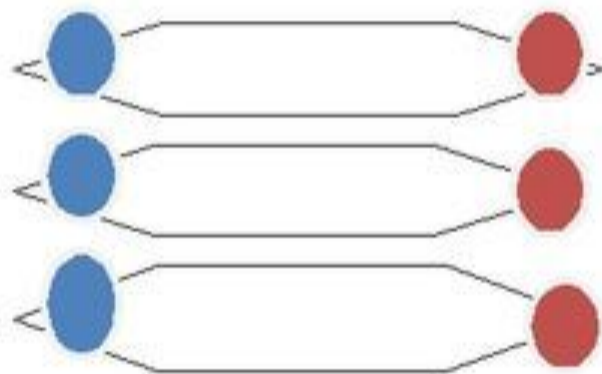
Изученное однажды, это упражнение дает возможность всей команде совершенствовать разные виды передач.

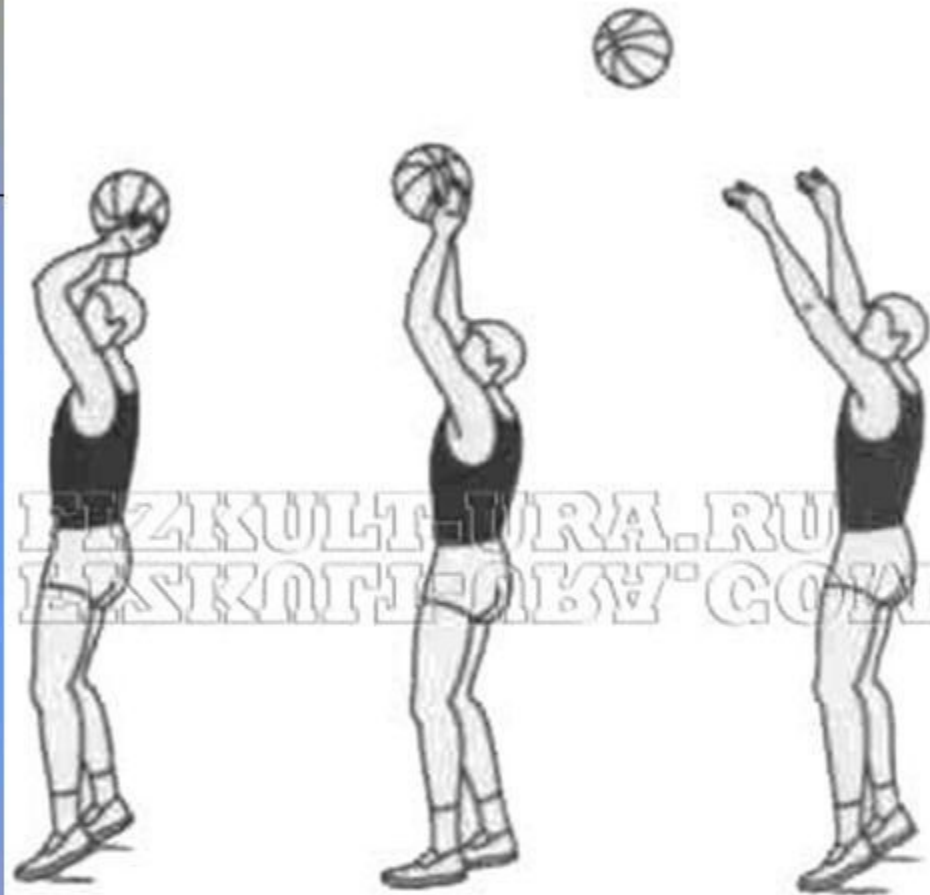
Выполнение:

- а) Игроки делятся на четыре группы и располагаются в каждом из углов на половине площадки лицом к линии штрафного броска;
- б) направляющий первой колонны начинает упражнение, выполняя длинную передачу первому игроку второй колонны;
- в) игрок, получивший мяч, немедленно возвращает его первому игроку, который быстро выходит к мячу;
- г) как только первый игрок получит мяч обратно, он делает короткую остановку и быстро передает мяч направляющему второй колонны, выполняющему прорыв в направлении третьей колонны;
- д) направляющий второй колонны и первый игрок третьей колонны выполняют ту же процедуру. Затем взаимодействие повторяют игроки третьей и четвертой колонн. После того как игроки освоят упражнение, можно ввести второй мяч. Некоторые команды могут успешно выполнять это упражнение с четырьмя мячами.

Парно - групповой вариант отработки элементов баскетбола

2. Учащиеся стоят парами друг напротив друга и по свистку выполняют нижнюю передачу от груди в пол двумя руками партнеру ; (2 мин)





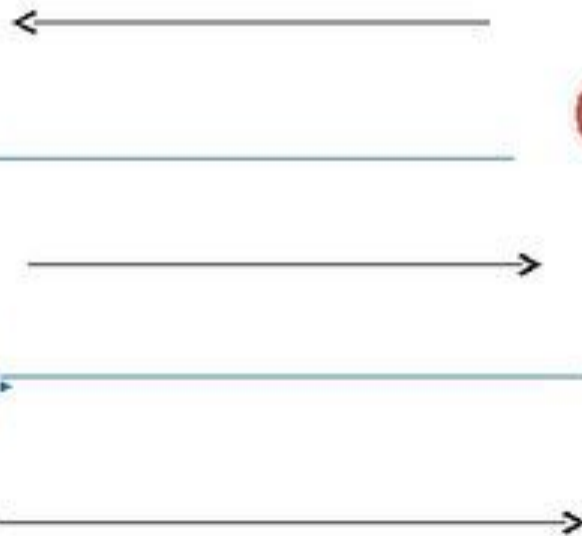
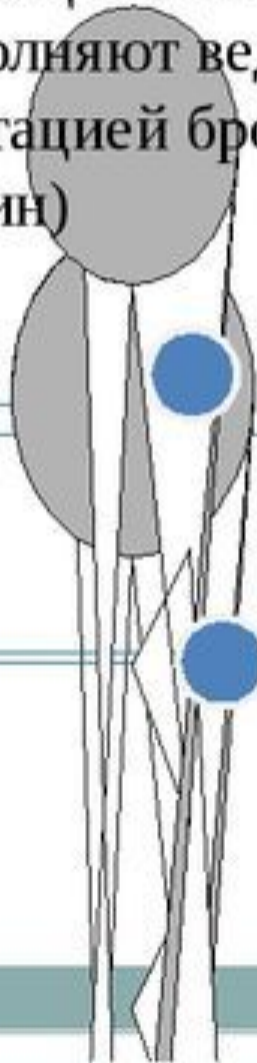
Передача мяча
двумя руками сверху



Парно - групповой вариант отработки элементов баскетбола



3. Учащиеся стоят парами друг напротив друга и по свистку выполняют ведение мяча с возвращением на свое место и имитацией броска от плеча одной рукой на голову партнера в паре; (2 мин)

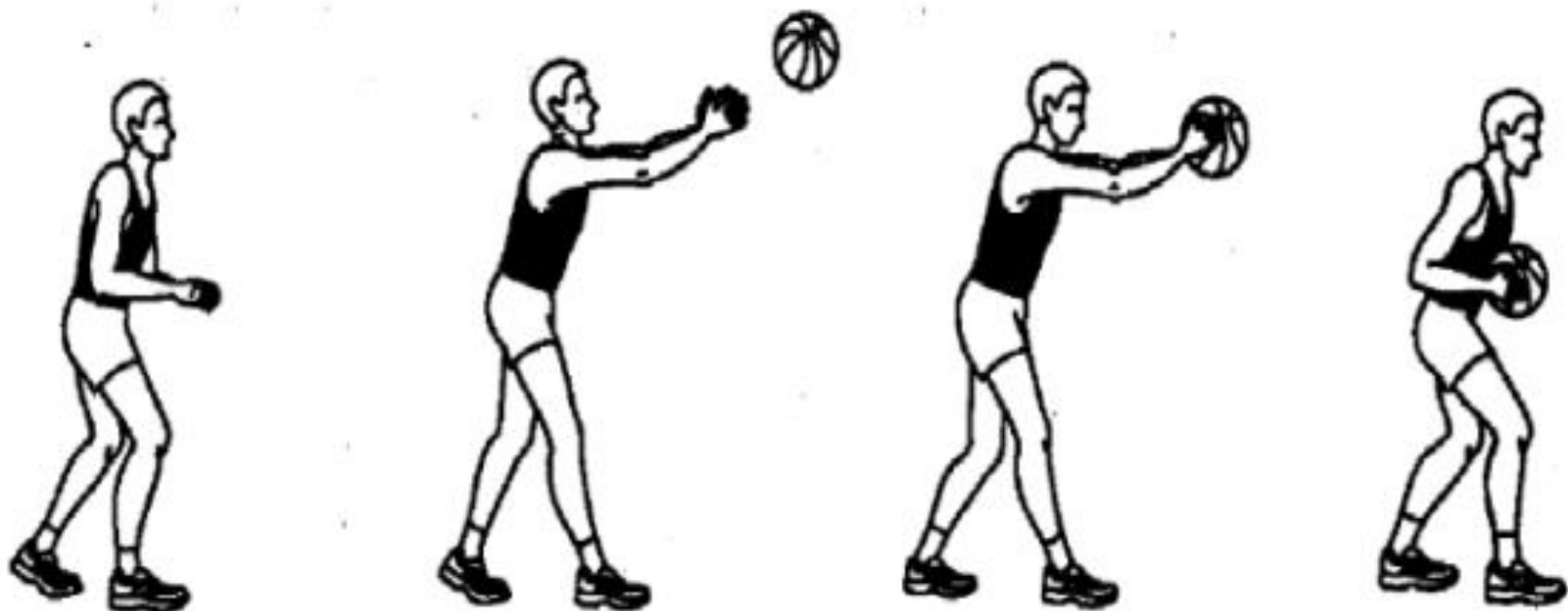


Упражнения в ловле мяча

1. Ловля мячей разного веса и размера. Упражняйся в паре с партнером. Используй для передач и ловли разные мячи: обычный баскетбольный, набивной, волейбольный, футбольный и др. Начинай с простых передач на уровне груди. При этом важно соблюдать основные правила ловли мяча: сопровождать мяч взглядом до момента его касания кончиками пальцев, вытягивать руки навстречу летящему мячу, расслабляя локти и кисти, расставляя пальцы воронкой.

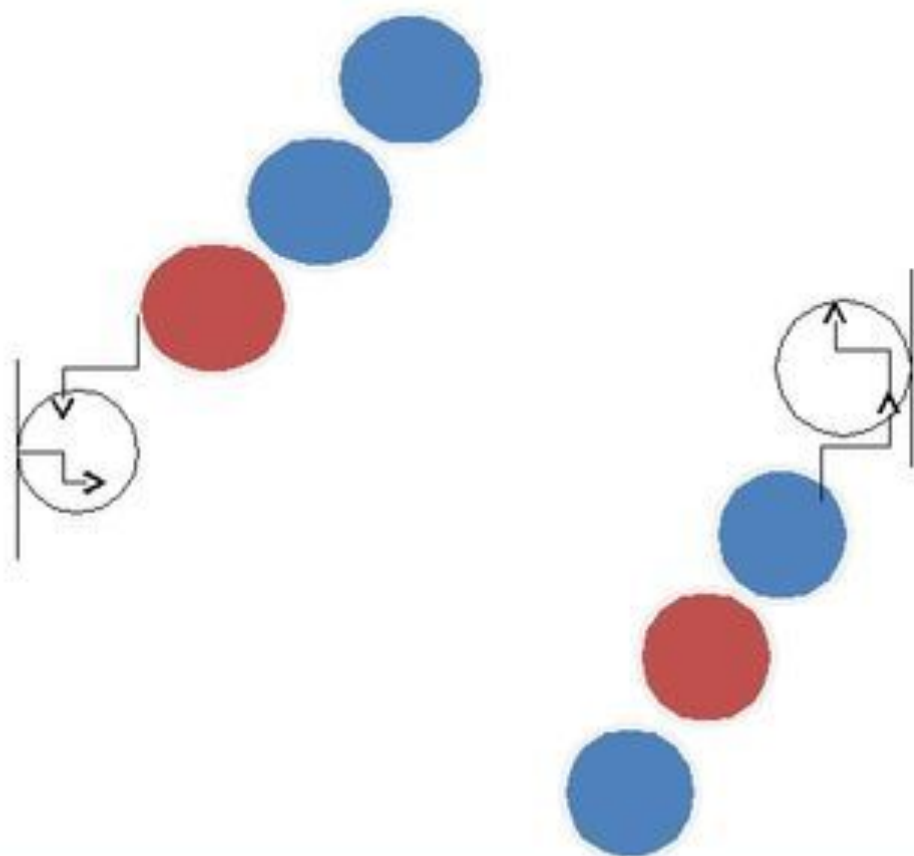
2. Ловля мяча при отскоке от пола. Продолжай упражняться в паре с партнером. Встаньте на расстоянии 4 м друг от друга. Посылай мяч так, чтобы он отскочил от пола на уровне коленей партнера справа или слева от него. Для ловли отскакивающего от пола мяча согни ноги в коленях и внимательно следи за мячом. Лови мяч накладывая одну руку сзади на него, а другую сверху-спереди. Научившись ловить отскакивающий от пола мяч на месте, встаньте дальше друг от друга и продолжайте упражнение в движении, выходя навстречу летящему мячу.

Ловля мяча двумя руками



Парно - групповой вариант отработки элементов баскетбола

4.Броски по кольцу. (Сбоку от щита). (2 мин)



Упражнения в бросках

Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением (рис. 3). Построение такое же, как на рис. 1. Игрок 1 вводит мяч в круг области штрафного броска. Игрок 9 выходит к лицевой линии на расстоянии 4—5 м от корзины. Игрок 1 передает мяч игроку 9 и следует за своей передачей, оказывая сопротивление игроку 9, который может выполнить бросок или предварительно сделать финт на бросок, а затем бросать. Оба баскетболиста борются за мяч при отскоке, причем игрок 1 пытается удержать хорошую защитную позицию, а соперник — добить мяч, если тот не попал в корзину. Затем игрок 9 передает мяч игроку 3, стоящему в колонне. Игроки 2 и 10 продолжают упражнение после того, как предыдущая пара освободит область корзины. Занимающиеся должны выполнять броски со средней дистанции, меняя позиции. Нападающие всегда следуют к корзине за броском, так как они лучше всех чувствуют направление отскока мяча, защитники совершенствуют навыки отблокирования. После каждого броска игроки меняются сторонами площадки.

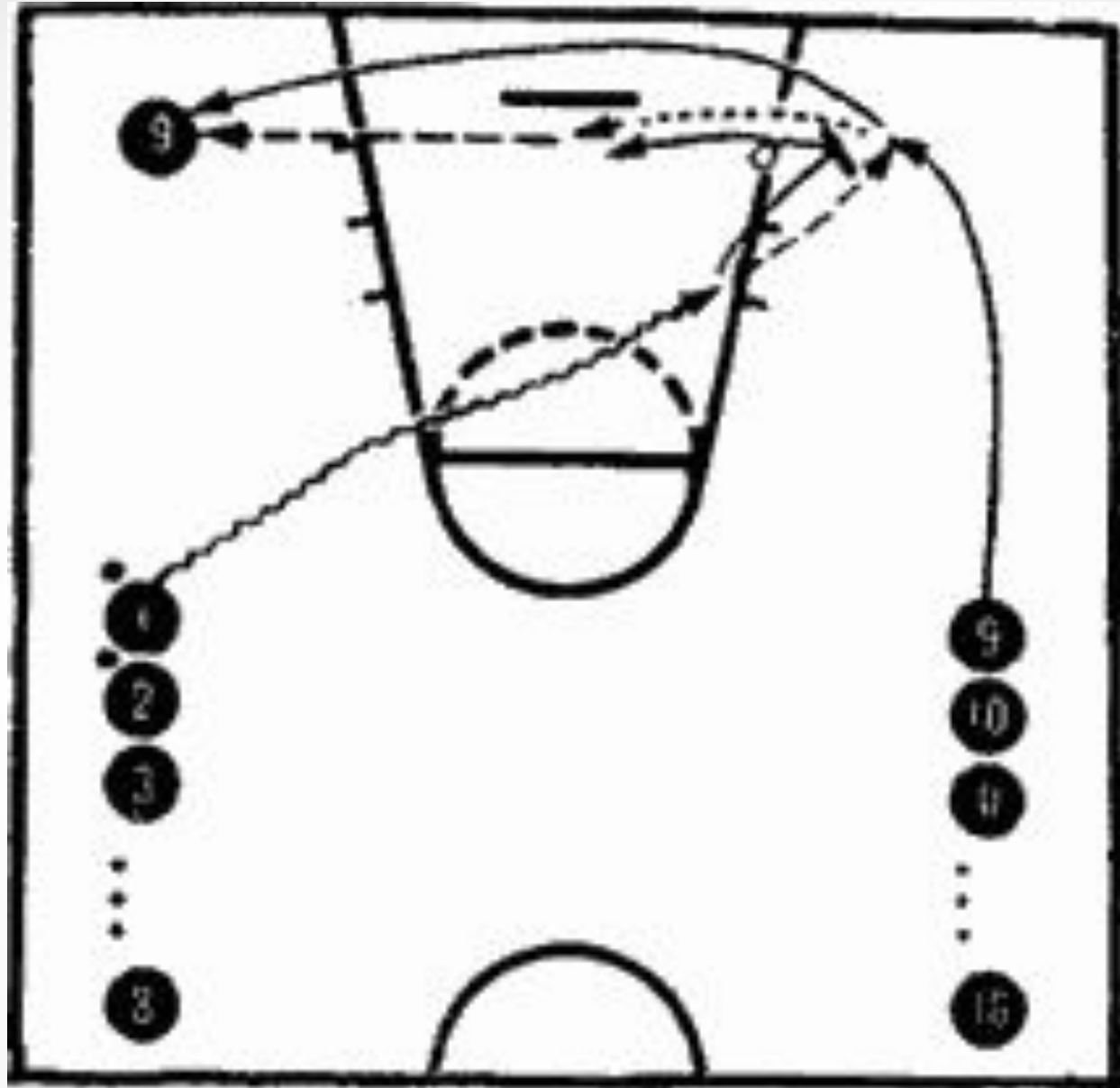


Рис. 3

Упражнение в бросках «Двадцать одно» (рис. 4). Это эмоциональное, соревновательное упражнение — одно из самых старых. Оно полезно баскетболистам любого уровня подготовленности и часто применяется перед сезоном во время игр и после окончания сезона. Это упражнение — прекрасное средство общей подготовки, поскольку включает постоянное движение.

По два игрока располагаются с двух сторон корзины на расстоянии 5,5 м от нее. Игроки 1 и 2 противодействуют игрокам 3 и 4. Игроки 1 и 3 имеют по мячу. Игрок 1 выполняет бросок, следует за мячом и передает его партнеру 2. Игрок 3 делает то же самое, передавая мяч партнеру 4. Каждый игрок, в свою очередь, бросает и подбирает мяч. За удачный бросок дается одно очко. Команда, первой набравшая 21 очко, оказывается победителем.

Проигравшие могут быть наказаны. Одно из наказаний, которые мы любим использовать, состоит в том, что проигравшие становятся на середине площадки спиной к победителям и наклоняются вперед. Победителям дается две попытки попасть мячом по ягодицам проигравших.

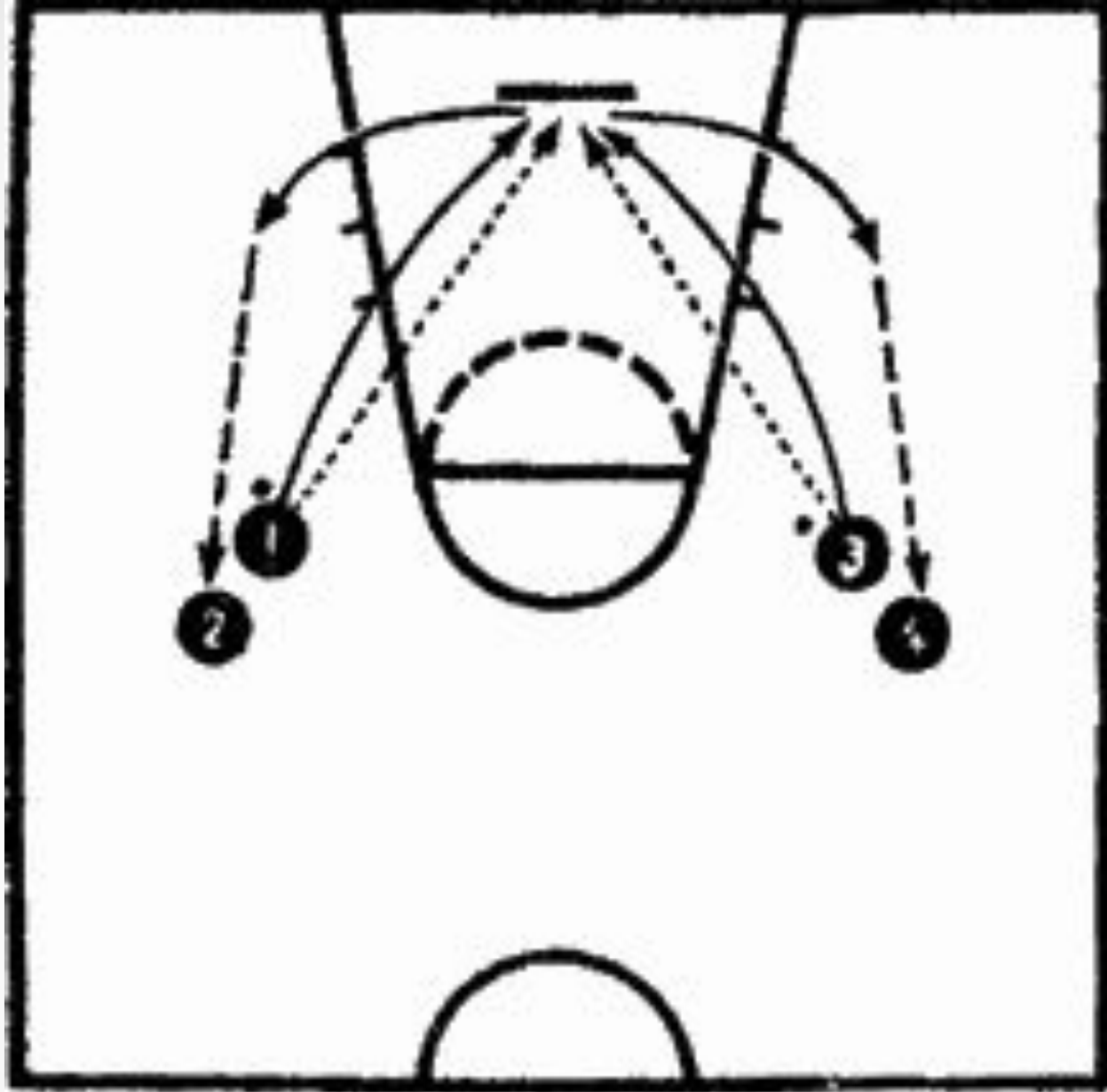


Рис. 4

*Обучение броска одной рукой от плеча:



Бросок
одной рукой от плеча



Схема передач мяча

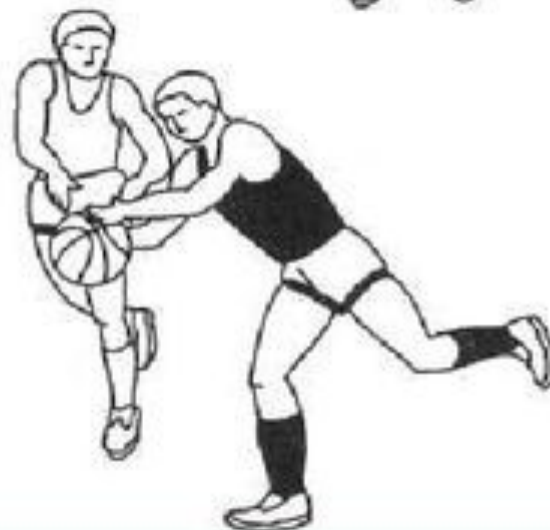
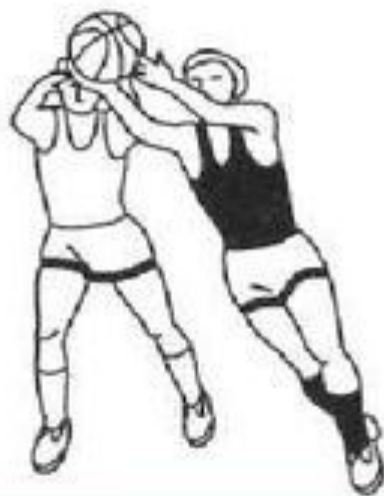
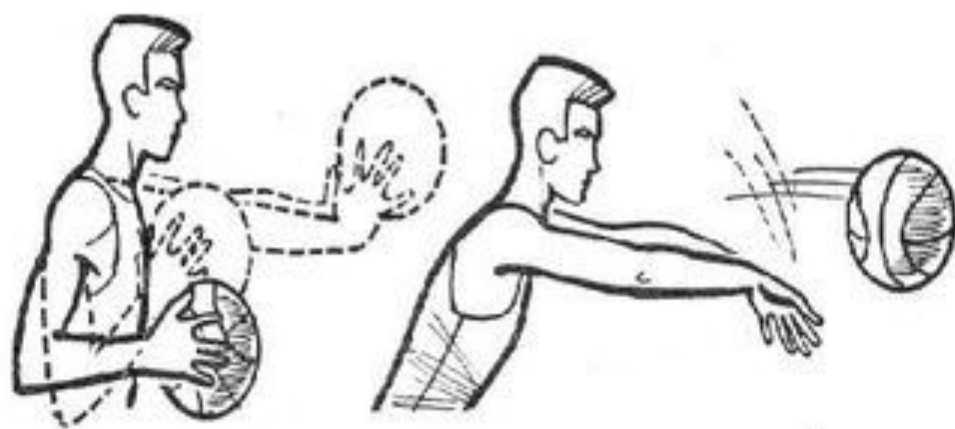
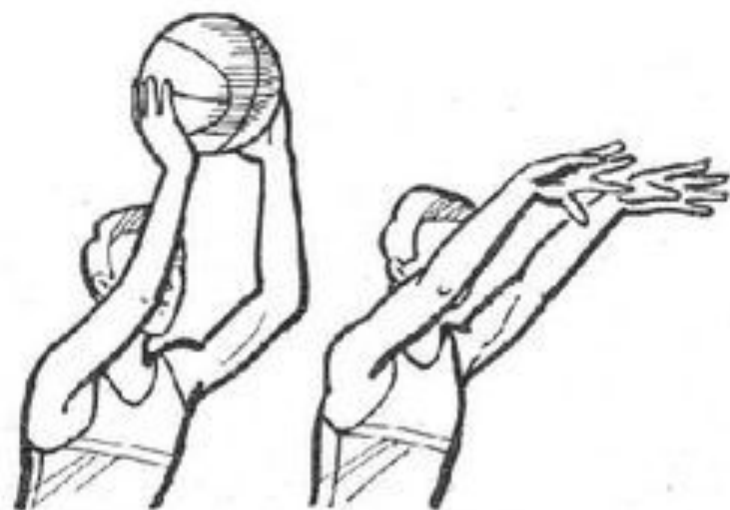


Схема ловли мяча



1 2 3

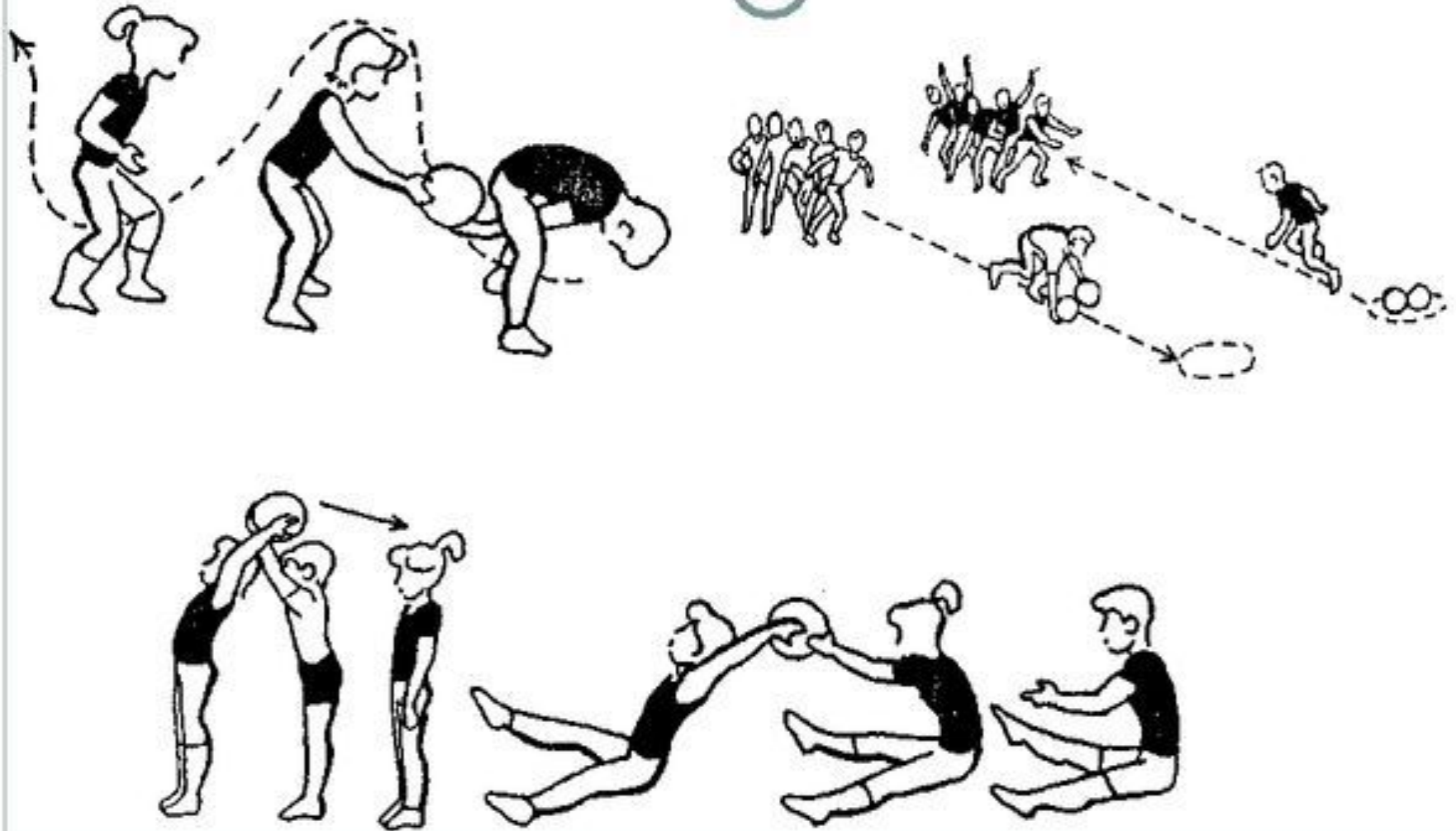
4



1

2

Эстафета с элементами баскетбола (15 мин)



Спасибо за
внимание!