



НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

**ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ МИНИ-БАСКЕТБОЛА
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Издательство НУА

НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

**ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ МИНИ-БАСКЕТБОЛА
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Методические рекомендации для учителей начальной школы

Харьков
Издательство НУА
2018

УДК 796.323.2 (07) : 373.3.016
М-54

*Утверждено на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
Народной украинской академии.
Протокол № 4 от 05.11.2018г.*

С о с т а в и т е л ь *С. В. Николаева*

Р е ц е н з е н т канд. техн. наук *М. А. Красуля*

У даних рекомендаціях запропоновані вправи для навчання різним аспектам міні-баскетболу, які можна використовувати на уроках фізичної культури в молодших класах.

Для вчителів фізичної культури початкової школи.

М-54 Обучение основам мини-баскетбола на уроках физической культуры в начальной школе : метод. рекомендации для учителей нач. шк. / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. С. В. Николаева]. – Харьков : Изд-во НУА, 2018. – 16 с.

В данных рекомендациях предложены упражнения для обучения различным аспектам мини-баскетбола, которые можно использовать на уроках физической культуры в младших классах.

Для учителей физической культуры начальной школы.

УДК 796.323.2 (07) : 373.3.016

© Народная украинская академия, 2018

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол – универсальное средство физического воспитания, которое широко используется на уроках физической культуры. Баскетбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технико-тактических приемов, эмоциональностью, динамичностью, одновременно коллективизмом и индивидуализмом и к тому же является, по мнению многих специалистов, самым эффективным средством для всестороннего физического развития.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания детей. Для него характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию движений.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей младшего и среднего школьного возраста, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

В основе баскетбола лежат естественные движения — бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами — с двухлетнего возраста.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности и целеустремленности.

Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

Для применения рациональной методики обучения необходимо знать закономерности возрастного развития главнейших систем организма. Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма

юных спортсменов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями.

В возрасте **6–7 лет** необходимо развивать и тренировать двигательные способности детей и координацию движений, которые будут развиваться тем лучше, чем разнообразнее средства и набор упражнений. Упражнения и игры должны быть простыми и доступными, их можно, например, предложить с такими словами: «Давайте посмотрим, кто сможет...». Занятия учитель должен проводить в спокойной манере, избегая сложных форм обучения и предлагая детям задания в игровой форме (бег, прыжки, броски и ловля мяча и т.д.).

У детей **8–9 лет** следует продолжить развитие основных двигательных навыков, координации движений, обучать их техническим приемам игры. Прежде чем переходить к игровой подготовке по правилам мини-баскетбола, важно убедиться, что учащиеся понимают, как выполнять основные технические приемы игры (передачу, ведение, бросок), что они должны делать, играя в нападении и в защите. Когда учащиеся уже немного подготовлены технически, их нужно ознакомить с основными правилами игры, из чего позднее могут быть описаны основы баскетбола:

«Вы не имеете права ходить или бегать, если держите мяч; поэтому для того, чтобы перемещаться, вы должны вести мяч».

«Для того, чтобы выиграть матч, вы должны забросить больше мячей, чем соперник; поэтому вы должны бросать мяч в корзину соперника».

«Вы не можете играть всегда один против всех, у вас должны быть партнеры; вы должны передавать им мяч».

«Соперник не должен забросить больше мячей, чем ваша команда; для этого вы должны защищать свою корзину».

По игре, которая может быть не только 1 на 1, 2 на 2, 3 на 3, учитель может определить, что происходит на площадке, анализируя прогресс игроков.

Таким образом, учитель может больше работать над тем, что недостаточно усвоено или понято, используя игровые упражнения для исправления неправильных элементов, прежде чем вернуться к общей игре, чтобы убедиться, что возможности игроков (индивидуальные и командные) повысились.

В возрасте **10–12 лет** продолжается работа по развитию двигательных навыков; общая и специальная физическая подготовка; совершенствуются основы баскетбола. Игровая подготовка приобретает еще большее значение. Важно начинать с игровых действий 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, прежде чем переходить к игре 5х5. Не следует определять конкретные игровые функции игроков (защитник, нападающий, центровой), а групповые и командные игровые действия (в нападении и защите) должны быть простыми и понятными.

I. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НАЧИНАЮЩЕГО БАСКЕТБОЛИСТА

1.1. Упражнения на выносливость

Для совершенствования общей выносливости полезен бег в среднем темпе от 5 минут и выше в зависимости от возраста и уровня подготовленности учеников. У учащихся младших классов необходимо контролировать темп выполнения упражнений, так как самые младшие всегда хотят быть первыми и стараются выполнять задания с максимальной скоростью. В любой команде работу над выносливостью не требуется проводить отдельно – ее необходимо сочетать с совершенствованием остальных физических качеств. При выборе содержания и метода нагрузки определяют и рассчитывают возможности каждого отдельного ученика.

Возможны следующие упражнения для развития выносливости:

1. Ведение мяча на расстояние 15–20 м.
2. Слаломный бег с ведением мяча, огибая стойки.
3. Эстафеты с ведением мяча.
4. Упражнения с ритмичным ведением мяча.
5. Челночный бег на время и на расстояние.
6. Отжимание от пола, от стены.
7. Соревнования в бросках на время (учитывается количество выполненных бросков за определенное время).
8. Передачи мяча на время (в командах 2, 3, 4, 5 игроков): считать количество передач за определенное время.
9. Продлить при тренировке время игры до 10 или 15 минут без оповещения игроков.
10. Включение в игру новых игроков на замену тех, кто уже долго играют.
11. Увеличение количества игроков в одной команде (6 или 7 против 5).

1.2. Упражнения для развития быстроты и силы

Развитие силы должно происходить постепенно. Осторожность нужна, прежде всего, по причине пока еще слабого развития сердечно-сосудистой системы у детей младшего школьного возраста – они могут не выдержать больших нагрузок, которые присутствуют при работе с предметами большого веса. Поэтому не следует применять такие упражнения школьникам в возрасте до 14 лет. Упражнение на развитие быстроты должны применяться с самого раннего возраста:

1. Ведение мяча в сочетании с прыжками.
2. Соревнования в ведении мяча, бросках, передачах на месте и в движении.
3. Упражнения в парах в нападении и защите, с сопротивлением и без.

4. Упражнение в парах – «Тачка». Один игрок перемещается в упоре на руках, второй удерживает ноги первого на весу (под колени или стопы).
5. Отжимание на руках от пола или стены.
6. Прыжки в высоту, длину, назад, в полуприседе.
7. Броски мяча вперед, назад, в стороны из положения сидя, наклона, лежа на спине.
8. Все виды эстафет.
9. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины с подниманием туловища.
10. Упражнения с набивными мячами небольшого веса.

1.3. Упражнения для развития скорости

Скорость – одно из основных необходимых качеств баскетболиста. Наилучший возраст для ее развития – от 9 до 11 лет, поэтому в этот период особенно важны упражнения для развития и совершенствования скоростных качеств учеников. Специфика работы по развитию скорости в этом возрасте состоит в использовании упражнений разнообразного содержания со сменой скорости, ритма при быстром реагировании на эти изменения. Этому надо учить учащихся с первых шагов. Применяются короткий бег на расстояние от 6 до 15 м; упражнения, включающие в себя максимальную скорость; эстафеты; простейшие игры на быстрое реагирование соревновательного характера. Ученики заинтересованы в том, чтобы выполнить задание как можно лучше в соответствии со своими возможностями.

1. Бег с ведением по площадке с изменением скорости и направления по сигналу учителя.
2. Начало ведения мяча из разных стартовых положений (стоя, сидя, согнув колени, лежа на спине и т.д.)
3. Упражнение в парах «салочки». У каждого ученика мяч. Нужно постараться осалить партнера мячом.
4. Прыжки по «кресту» вперед, назад, вправо, влево.
5. Беговые эстафеты с мячом и без него.
6. Прыжки вверх толчком одной и двух ног. Надо стремиться выполнить 100–150 прыжков за 1 минуту.
7. Ускорение во время бега от 6 до 15 метров.
8. Выполнение максимального числа передач мяча в стену за определенное время.
9. Игровые упражнения в быстром прорыве.

1.4. Упражнения на общую мобильность

1. Упражнение на владение мячом. Надо сделать определенное количество передач, не потеряв его.
2. Вращательные движения туловищем, наклоны, выпады с мячом в руках.

3. Преодоление препятствий (пролезть через предметы или подлезть под них).

1.5. Упражнения для развития динамических и пространственно-временных характеристик

1. Ходьба, бег, прыжки в медленном или быстром темпе.
2. То же с ведением мяча.
3. Медленное ведение мяча; быстрое с высоким отскоком; с низким, очень высоким, очень низким отскоком мяча.
4. Ведение двух мячей в различных направлениях (на месте, в движении).
5. Ведение мяча бегом к конкретной цели со сменой рук, направления, скорости с переходом на ходьбу спиной вперед (по сигналу).
6. Ведение мяча с разной скоростью.
7. Упражнение в парах. Ведение мяча вслед за партнером с заданной им скоростью.
8. Передачи мяча в парах с сопротивлением защитника.
9. Передачи мяча в тройках, четверках, пятерках против двух, трех защитников.
10. Игры один на один в разных вариантах.
11. Игры с разным количеством игроков в командах.

II. ОСНОВНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

2.1. Упражнения на общее физическое развитие

Для всестороннего общего и специального физического развития необходимо совершенствовать разнообразные движения, как всего тела, так и отдельных его частей.

1. Все виды ходьбы (на носках, пятках, внутренней и внешней стороне ступни).
2. Ходьба и бег: лицом и спиной вперед; боком; держа мяч в руках: высоко, низко, перед собой, за спиной, над головой.
3. Бег с высоким подниманием коленей.
4. Бег спиной вперед, держа мяч за спиной.
5. Ходьба и бег, вращая мяч вокруг головы, туловища, бедер, вынося мяч вперед, вверх.
6. Ходьба, держа мяч зажатым между коленями.
7. Ходьба и бег по площадке со свободным ведением мяча.
8. Перемещения прыжками толчком двух ног, держа мяч в руках.
9. Сильное сжатие мяча в течении 5 секунд.
10. Ведение мяча правой–левой рукой.
11. Передача мяча с руки на руку под коленями, лежа на полу.

12. Поднимание мяча, лежа на спине и держа его между стопами, чтобы коснуться пола за головой. То же в обратном направлении.
13. Сидя, держа мяч между стопами, поднять ноги вправо, влево.
14. Лежа на животе или спине, ведение мяча правой и левой рукой.
15. Поднимание лежащего на полу мяча ударами по нему сверху одной рукой.
16. Вращение мяча вокруг ног (восьмерка) на месте, в движении.
17. Ведение мяча кулаком на месте, в движении.
18. Подбрасывание мяча вверх одной рукой, ловля той же рукой; другой рукой; двумя руками (стоя, присед, лежа на спине).
19. Ходьба, подбрасывая мяч с руки на руку.

2.2. Упражнения на ориентацию тела в пространстве и плоскости

1. Игровые упражнения, ходьба, бег, прыжки, ведение мяча на ограниченной площади (следить за тем, чтобы игроки не заходили за границы площадки).
2. Броски мяча к боковой линии, стараясь поймать его прежде, чем он выйдет за пределы площадки. То же – у лицевой линии.
3. Ходьба по площадке с закрытыми глазами, с ведением мяча.
4. Ведение мяча вдоль ограничивающих линий площадки, кругов, трехсекундной зоны, не наступая на линии.
5. Высокое ведение мяча, очень высокое, низкое, очень низкое.
6. Ведение мяча, сидя на полу, одним пальцем, двумя пальцами, тремя, четырьмя, пятью. То же левой рукой.
7. Ведение мяча с изменением ритма.
8. Ходьба по площадке с ведением мяча под ногами.
9. Бег с ведением мяча по прямой линии в чередовании с разнообразными прыжками.
10. Прыжки вверх толчком двух ног с ведением мяча (удар мяча о пол одновременно с касанием ног пола).

2.3. Упражнения на пространственно-временное восприятие

1. Прокатывание мяча по площадке одной рукой, двумя руками.
2. Ведение мяча, обходя препятствия.
3. Ходьба с мячом в руках; подбрасывание его назад над головой; поворот на 180 градусов; ловля мяча, стараясь не дать ему упасть.
4. Подбрасывание мяча высоко вверх; ловля его после нескольких хлопков руками перед собой, за спиной, внизу под ногами.
5. Подбрасывание мяча высоко вверх; ловля его после касания пола одной рукой, двумя руками.
6. Передачи мяча в стену.
7. Подбрасывание мяча высоко вверх; хлопки рукам на каждое касание им площадки.

8. Подбрасывание мяча высоко вверх; прыжки на каждое касание им площадки.

9. Ходьба, держа мяч за головой; выпускание мяча; поворот; ловля мяча, прежде чем он успеет коснуться пола.

10. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках впереди. Бросок мяча вниз с отскоком мяча об пол между ног; поворот на 180 градусов; ловля мяча.

2.4. Упражнения на равновесие

1. Перекат с пятки на носок ступнями ног, сохраняя равновесие.

2. Ходьба на носках, пятках.

3. Удержание мяча зажатым между колен в положении стоя; прыжок с поворотом на 360 градусов, стараясь приземлиться в точку отталкивания, в обе стороны.

4. Напрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание с нее, стараясь сохранять равновесие.

5. Бег вокруг площадки с ведением мяча, быстрая остановка по сигналу.

6. Бег вокруг площадки с ведением мяча, остановка по сигналу; прыжок вверх с поворотом на 180 или 360 градусов. Продолжить движение.

7. Ходьба по гимнастической скамейке с ведением мяча в пол.

8. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча партнеру, двигающемуся по площадке или по параллельной скамейке.

9. Ведение мяча, остановка по сигналу. Стоять на одной ноге, по следующему сигналу продолжить движение.

10. Ведение мяча на месте или в движении. По сигналу взять мяч в руки, сесть на площадку; встать и продолжить движение.

2.5. Упражнения на координацию движений

1. Ведение мяча на месте, в движении со сменой рук.

2. Ходьба спиной вперед с ведением одного или двух мячей.

3. И.п. – стоя на месте, ноги на ширине плеч или немного шире. Ведение мяча «восьмеркой».

4. И.п. – стоя, держать мяч перед собой на вытянутых руках. Отпустить его, хлопнуть руками за спиной и поймать.

5. И.п. – стоя, держать мяч за спиной. Отпустить его, хлопнуть руками перед собой, повернуться лицом, поймать мяч.

6. И.п. – стоя, держать мяч перед собой на уровне колен. Отпустить его, хлопнуть руками за спиной и поймать.

7. Броски мяча в цель.

2.6. Упражнения с мячом в парах (на развитие координации движений, пространственно-временного восприятия)

1. Лежа на спине (голова к голове). Ученик *A* передает мяч ногами ученику *B*, ученик *B* принимает руками, садится зажимает мяч стопами и лежа передает мяч партнеру *A*.

2. Игрок *A* зажимает мяч стопами, поднимает мяч с пола и касается рук стоящего ученика *B*.

3. У каждого ученика мяч. Ведение мяча на месте и в движении, держась одной рукой за руку партнера.

4. У каждого ученика мяч. Нужно коснуться спины, колен, мяча партнера. Побеждает тот, кто коснется партнера большее количество раз за определенное время. Смена ролей.

5. У каждого ученика мяч. Ведение по сигналу, затем смена мячей.

6. У каждого ученика мяч. По сигналу ученик *A* ведет мяч, двигаясь вперед, а ученик *B* – двигаясь назад. По сигналу производится смена направления движения.

7. У каждого ученика мяч. По первому сигналу ученик *A* ведет мяч, двигаясь приставным шагом влево, а ученик *B* вправо (параллельно друг другу). По второму сигналу производится смена направления движения.

8. У каждого ученика мяч. Ученик *A* передает мяч ученику *B* с отскоком от пола, а тот передает ученику *A* от груди двумя руками.

9. У каждого мяч. Разнообразные передачи двумя мячами.

10. Партнеры встают спиной друг к другу на расстоянии одного шага. На пару один мяч. Ученик *A* передает мяч ученику *B* над головой, ученик *B* возвращает его под ногами.

11. У каждого ученика мяч. Сидя лицом друг к другу на расстоянии 3м, ученики меняются мячами, прокатывая их, бросая с отскоком или передавая по воздуху.

12. Мяч зажат между головами. Ходьба в различных направлениях, стараясь не уронить мяч.

13. У каждого ученика мяч. Передачи мяча одной рукой в положении лежа на боку.

14. У каждого ученика мяч. Ученик *A* подбрасывает мяч высоко вверх, а ученик *B* старается попасть своим мячом в мяч партнера.

15. У каждого ученика мяч. Ученик *A* катит мяч по полу, а ученик *B* старается попасть своим мячом в мяч партнера.

16. Стоя лицом друг к другу, на пару один мяч. Передачи мяча друг другу, перед ловлей мяча хлопнуть в ладоши.

2.7. Упражнения на обучение дыханию

1. Надувание воздушных шариков.

2. Вдыхание и выдыхание воздуха через одну ноздрю, закрывая другую.

3. Прокатывание, дуя, по полу пинг-понговых шариков по полу, по столу.

4. Удержание мяча между ступнями в положении стоя. Руки опущены вниз, вдох на счет «раз» с одновременным поднятием рук через стороны вверх; выдох на счет «два» с одновременным сгибанием ног в коленях и обхватыванием их руками.

III. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1. Игры для совершенствования ведения мяча

«Пятнашки с ведением». Два игрока, передвигаясь в одном направлении вокруг стойки или стоящего в центре круга третьего игрока и ведя мяч дальней рукой от соперника, стараются осалить свободной рукой друг друга в плечо и при этом не потерять мяч. Игрокам разрешается, чтобы избежать осаливания, отводить своей рукой свободную руку соперника. Тот, кому удалось дотронуться до плеча соперника и не потерять права на ведение, получает 1 очко. При утрате контроля над мячом 1 очко присуждается сопернику и игрок, допустивший ошибку, меняется местами с партнером, стоящим в круге. Вариант: не прерывая ведения, каждый старается отобрать мяч у соперника.

«Сторож». В игре участвуют двое, у каждого мяч. Игрок 1 (сторож), ведя мяч, защищает установленный на полу за его спиной флажок. «Сторожу» разрешается делать шаги одной ногой, другая (опорная) стоит в 25–30 см от флажка. Задача игрока 2, – не прекращая ведения, дотронуться свободной рукой до флажка, что по условиям игры приносит ему 1 очко. При заранее обусловленном счете игроки меняются ролями.

Вариант: сторож, передвигаясь с ведением мяча вокруг лежащего на полу обруча, препятствует попаданию в обруч мяча игрока 2. Тот тоже, применяя ведение, пытается обмануть сторожа и послать мяч в обруч. Сторожу разрешается отбивать мяч свободной рукой.

«Зоркий глаз» Класс делится на три команды, которые выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой командой у линии старта лежит обруч. В 10–15 м от него установлено 5 разноцветных флажков: красный, черный, белый, зеленый, синий. В 5 м от линии флажков проводится параллельно ей еще одна линия – для передвижения учителя, в руках у которого 5 флажков такой же расцветки. По сигналу первые номера команды начинают ведение мяча вокруг обруча, постоянно наблюдая за учителем, который быстро передвигается в различных направлениях по своей линии. Как только учитель поднимает вверх один из имеющихся у него флажков, первые номера команд, не прекращая ведения, должны добежать до своих флажков, взять один из них нужной расцветки и, ведя мяч, быстро вернуться к своей команде. Участник, не допустивший ошибки, взявший нужный флажок, и быстрее всех вернувшийся к линии старта, приносит своей команде 3 очка, пришедший вторым – 2 и третьим – 1 очко. При ошибках очки не начисляются. Затем в

игру вступают вторые номера и т. д. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Ведение после передачи». Класс делится на пары. Партнеры стоят в 5 метрах друг к другу. Первый игрок передает мяч второму. Второй сразу переводит мяч на ведение, ведя мяч, добегают до первого, обводит его и с ведением возвращается на свое место, после чего делает передачу первому. Упражнение повторяют несколько раз.

«Подними мяч» В парах, положение партнеров такое же, как в предыдущей игре. По сигналу первый номер, ведя мяч, подбегает ко второму и, остановившись, быстро переводит мяч с высокого ведения на низкое – до полной остановки мяча. Затем, оставив мяч у ног партнера, он бегом возвращается на свое место. Второй игрок частыми ударами кистью по мячу переводит мяч на ведение и далее повторяет действия первого.

3.2. Подвижные игры для начальной подготовки

«Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«Пятнашки» – наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение:

1. В руках у водящего набивной мяч. Он старается одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.

2. То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.

3. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).

4. Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд.

Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над

головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«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.

«Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной из команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая делает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами команд.

«Защита стойки». В игре необходимо поразить неподвижную цель – стойку (булаву, набивной мяч). Защищают её 6 человек. Применяются разученные способы передачи или один из них, заранее обусловленный.

«Салки спиной к щиту». Водящий старается осалить игроков, которые передвигаются по всей площадке только приставными шагами спиной к тому щиту, на площадке которого они находятся. Осаленный становится водящим. Салить разрешается только по спине.

«Не давай мяч водящему». Все играющие становятся по кругу, кроме 2-3 водящих, которые находятся в середине круга. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который коснулся мяча, в середину идет тот, кто сделал ошибку при передаче. Если мяч выкатился за пределы круга, подобрать его может любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место занимает любой игрок, потерявший мяч. Игру можно усложнить, введя правило, что игрок может владеть мячом не более 5 или 3 с.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Ловец и перехватчик». Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают мяч друг другу и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через минуту ловец и перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяч их рук. Запятнавший становится убегающим.

IV. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

1. Для совершенствования владения мячом рекомендуется самостоятельно выполнять следующее упражнения:

- подбросить мяч вверх, повернуться на месте и поймать мяч;
- ударить мяч об пол, повернуться и поймать мяч;
- выпрыгивать, держа мяч в руках;
- ведения мяча с обводкой препятствия;
- передача мяча в круг, нарисованный на стене.

2. Для улучшения общей физической подготовки учащихся необходимо самостоятельно выполнять следующие упражнения:

- перемещения правым, левым приставным шагом исходным положению рук (руки вверх, в стороны, за спиной, за головой, на пояс);
- выпрыгивание вверх с мячом и без мяча;
- для упражнения кисти выполнить сгибания и разгибания рук на пальцах из положения лежа (от пола, от скамьи), стоя (от стены);
- поднимания туловища;
- выполнения кувырка вперед с мячом в руках;
- прыжки на месте на одной и на двух ногах, имитируя передачу мяча;

- прыжки вверх с поворотом вправо–влево;
3. Рекомендуется самостоятельно использовать игры, предложенные в данных методических рекомендациях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют // Физкультура в школе. – 2009. – №7. – С. 15–17.
2. Бондарь А. И. Учись играть в баскетбол / Бондарь А. И. – Минск : Польшня, 2006. – 111 с.
3. Конеева Е. В. Детские подвижные игры / под ред. Е. В. Конеевой. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 85 с.
4. Матрунин В. П. Баскетбол на уроках в V-VI классах / В. П. Матрунин // Физкультура в школе. – 2012. – №1. – С. 18–21.
5. Нестеровский Д. И. На уроках баскетбол / Д. И. Нестеровский, Ю. Д. Железняк // Физическая культура в школе. – 2011. – №2. – С. 27–30.
6. Обучение основам баскетбола : метод. рекомендации для преподавателей физ. воспитания и тренеров спортив. секций / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – 2-е изд., перераб. и доп. – Харьков : Изд-во НУА, 2015. – 36 с.
7. Операйло С. І. Книга вчителя фізичної культури : довідково-метод. вид. / упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. – Харьков : ТОРСІНГ ПЛЮС. – 2005. – 464 с.
8. Симонова Е. А. Творчество в подвижной игре / Е. А. Симонова // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2012. – № 39. – С. 131–134.
9. Ульянов В. А. Баскетбол. Первые шаги / В. А. Ульянов // Физкультура в школе. – 2011. – №1. – С. 37–40.
10. Ушакова Е.В. Подвижные игры. – Белгород : БелГУ, 2011. – 23 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
I. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НАЧИНАЮЩЕГО БАСКЕТБОЛИСТА	5
1.1. Упражнения на выносливость.....	5
1.2. Упражнения для развития быстроты и силы	5
1.3. Упражнения для развития скорости	6
1.4. Упражнения на общую мобильность	6
1.5. Упражнения для развития динамических и пространственно-временных характеристик.....	7
II. ОСНОВНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	7
2.1. Упражнения на общее физическое развитие	7
2.2. Упражнения на ориентацию тела в пространстве и плоскости.....	8
2.3. Упражнения на пространственно-временное восприятие	8
2.4. Упражнения на равновесие	9
2.5. Упражнения на координацию движений	9
2.6. Упражнения с мячом в парах (на развитие координации движений, пространственно-временного восприятия).....	10
2.7. Упражнения на обучение дыханию	10
III. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	11
3.1. Игры для совершенствования ведения мяча	11
3.2. Подвижные игры для начальной подготовки	12
IV. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	14
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	15

Навчальне видання

**НАВЧАННЯ ОСНОВАМ МІНІ-БАСКЕТБОЛУ
НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**

Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури

(російською мовою)

У п о р я д н и к НІКОЛАЄВА Світлана Вікторівна

В авторській редакції
Комп'ютерний набір *Н. Ю. Осадча*

Підписано до друку 6.11.2018. Формат 60×84/16.
Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».
Ум. друк. арк. 0,93. Обл.-вид. арк. 2,1.
Тираж 5 пр. Зам. №

План 2018/19 навч. р., поз. № 3.1.3.4 в переліку робіт кафедри

Видавництво
Народної української академії
Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002

Надруковано у видавництві
Народної української академії

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська, 27.