

## ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Задачи урока:

- 1.ОРУ с мячами
2. Обучение техники ведения мяча на месте
3. Эстафета с мячами

Место занятий: спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи, обруч.

Провел: Баранцев. К.В.

Часть урока	Содержание	Доз-ка	ОМУ
В В О Д Н О - П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	<b>Построение группы; Сообщение задач;</b>	2 мин	Построение в шеренгу, проверить наличие спортивной формы
	<p>Подготовка мышц учащихся к предстоящей работе:</p> <p>Упражнения в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на носках;</li> <li>• на пятках;</li> <li>• на внешнем и внутреннем своде стопы</li> </ul> <p>Упражнения в беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• махом прямых ног вперед;</li> <li>• махом прямых ног в стороны</li> <li>• сгибая ноги назад;</li> <li>• сгибая ноги вперед;</li> <li>• правым, левым боком приставными шагами;</li> <li>• 2 правым, 2 левым;</li> <li>• подскоки;</li> </ul> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).</p> <p>а) И.п.-средняя стойка ноги врозь, мяч перед грудью:</p> <p>1-4 вращение мяча вокруг головы в левую сторону;</p> <p>5-8 в другую сторону.</p> <p>б) И.п.- средняя стойка ноги врозь, мяч вперед:</p> <p>1-4 повороты туловищем влево-вправо.</p>	12 мин	

<p>в) И.п.- средняя стойка ноги врозь, мяч вверху: 1-4 наклоны с мячом влево-вправо.</p> <p>г) И.п.- средняя стойка ноги врозь, мяч внизу: 1-4 вращения вокруг туловища вправо; 5-8 вращения вокруг туловища влево.</p> <p>д) И.п.- средняя стойка ноги врозь, мяч внизу: 1-4 наклоны вперед.</p> <p>е) И.п.- широкая стойка ноги чуть согнуты, мяч внизу: 1-4 упражнение «восьмерка»</p> <p>ж) И.п.- широкая стойка ноги чуть согнуты, мяч внизу: 1-4 упражнение «восьмерка» катим по полу.</p> <p>з) И.п.- сомкнутая стойка, мяч внизу: 1-4 выпад вперед, с поворотом туловища.</p> <p>и) И.п.- сомкнутая стойка, мяч внизу: 1-4 выпад вперед, мяч проводим под ногой.</p> <p>к) И.п.- сомкнутая стойка, мяч внизу: 1- прыжок вверх, ноги в стороны, мяч вверх; 2- И.п.; 3- прыжок вверх, ноги в стороны, мяч вверх; 4- И.п.</p>		
--	--	--

<p style="text-align: center;"><b>О С Н О В Н А Я</b></p>	<p><b>Обучение техники ведения мяча на месте</b></p>	<p>12 мин</p>	<p>1. Мяч следует направлять (толкать одной рукой) к полу. Ладонь при этом согнута в виде чаши, пальцы – широко раздвинуты. При ведении ноги согнуты в коленях. 2. Ведение мяча шагом вокруг партнера: в правую сторону – правой рукой, в левую сторону – левой рукой. Необходимо следить за тем, чтобы в процессе ведения мяча кисть толкала мяч, а не ударяла по нему. При этом кисть должна быть расслаблена. Толкать мяч нужно вперед и несколько в сторону от ноги.</p>
	<p><b>Эстафета с мячами: Передача мяча над головой назад.</b></p>	<p>12 мин</p>	<p>Команды выстраиваются колоннами. У первых игроков в руках по мячу. По сигналу игрок передает мяч над головой прямыми руками стоящему сзади, и бежит в конец колонны, тот - следующему, и так до тех пор, пока первый номер не окажется в начале. Число игроков в колоннах одинаково. Выигрывает команда, где первый номер окажется в начале строя.</p>
<p style="text-align: center;"><b>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</b></p>	<p><b>Построение, подведение итогов урока, домашнее задание Организованный выход из зала</b></p>	<p>2 мин</p>	<p>Уточнение ошибок, индивидуальные замечания, оценки.  Выход из зала в строю.</p>

## ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Задачи урока:

- 1.ОРУ в игре
2. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте
3. Ведение мяча на месте и в движении
3. Игра на развитие быстроты реакции с ОФП

Место занятий: спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи

Провел: Баранцев. К.В.

Часть урока	Содержание	Доз-ка	ОМУ
В В О Д Н О - П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	<p><b>Построение группы;</b> <b>Сообщение задач;</b></p>	2 мин	Построение в шеренгу, проверить наличие спортивной формы
	<p>Подготовка мышц учащихся к предстоящей работе:</p> <p>Упражнения в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на носках;</li> <li>• на пятках;</li> <li>• на внешнем и внутреннем своде стопы</li> </ul> <p>Упражнения в беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• махом прямых ног вперед;</li> <li>• махом прямых ног в стороны</li> <li>• сгибая ноги назад;</li> <li>• сгибая ноги вперед;</li> <li>• правым, левым боком приставными шагами;</li> <li>• 2 правым, 2 левым;</li> <li>• подскоки;</li> </ul> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений в игре «воробьи и вороны» (ОРУ).</p>	12 мин	Участники становятся в две шеренги. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды

<p>а) И.п.- средняя стойка, ноги врозь, руки правой перед собой; 1-2 – рывки руками перед собой; 3-4 – рывки прямыми руками в стороны.</p> <p>б) И.п.- средняя стойка, ноги врозь, правая рука вверх, левая на пояс; 1-3- наклоны влево; 4- и.п. (меняем руки); 5-7- наклоны вправо; 8- и.п.</p> <p>в) И.п.- средняя стойка, ноги врозь, руки на пояс; 1-4- круговые движения тазом вправо; 5-8- тоже влево.</p> <p>г) И.п.- средняя стойка, ноги врозь, руки на пояс; 1- наклон к левой; 2- наклон вперед; 3- наклон к правой; 4- хлопок над головой.</p> <p>д) И.п.- средняя стойка, ноги врозь, руки вперед; 1-2- левая нога к правой руке; 3- мах левой ногой в сторону, руки на пояс; 4- и.п.; 5-6-правая нога к левой руке; 7- мах правой в сторону руки на пояс; 8- и.п.</p> <p>е) И.п.- о.с., руки на пояс; 1- выпад правой вперед; 2- и.п.;</p>	<p>выполняют ОРУ, размещаются друг напротив друга на расстоянии 1-2 шага. Выполняя упражнения, преподаватель дает команду «Воробьи!», команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот.</p> <p>а) Ноги прямые Спина прямая</p> <p>б) Тянемся за рукой Ноги не сгибаем Наклоны как можно ниже</p> <p>в) Ноги не сгибаем На 1-4- делаем один круг</p> <p>г) Спина прямая Руки прямые при наклоне и при хлопке Ноги прямые</p> <p>д) Ноги прямые Спина прямая Руки прямые Стараемся ногой коснуться рук</p> <p>е) Выпады ниже Спина прямая</p> <p>ж) Руки, ноги прямые Прыгаем как можно выше</p> <p>з) Спина прямая Ноги прямые</p>
--	--

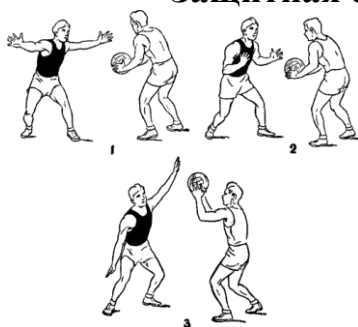
	<p>3- выпад левой вперед; 4- и.п.; 5- выпад правой в сторону; 6- и.п.; 7- выпад левой в сторону; 8- и.п.</p> <p>ж) И.п.- о.с., руки вверх; 1- руки , ноги в стороны в прыжке; 2- и.п.; 3-4- тоже..</p> <p>з) И.п- о.с., руки на пояс; 1-3- прыжки на двух ногах; 4- прыжок на 360°; 5-7- прыжки на двух ногах; 8- тоже в другую сторону.</p>		
<p><b>О С Н О В Н А Я</b></p>	<p><b>Совершенствование техники ловли и передачи мяча:</b></p> <p><b>Ведение мяча на месте и в движении:</b></p>	<p>12 мин</p>	<p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. передача мяча на месте от груди;</li> <li>2. то же с переносом веса тела на передистоящую ногу в момент передачи и назади стоящую в момент ловли;</li> <li>3. передача мяча от груди в пол;</li> <li>4. передача мяча от плеча;</li> <li>5. передача мяча от плеча в пол.</li> </ol> <p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ведение мяча на месте правой рукой;</li> <li>2. ведение мяча на месте со сменой рук</li> <li>3. ведение мяча в движении змейкой.</li> </ol>

	<p><b>Игра на развитие быстроты реакции с ОФП:</b>  Учащиеся становятся по парам, друг к другу лицом на расстоянии 2-3 шага. Между ними находится, на полу, баскетбольный мяч. По команде учителя, ученики выполняют физические упражнения. В то время, когда ученики выполняют физические упражнения, учитель в любое время может дать свисток. По свистку один из учеников должен первый схватить мяч, тем самым выиграть.</p>	12 мин	<p><b>ОФП:</b>  а) отжимания;  б) отжимания спиной к мячу;  в) приседания;  г) приседания спиной к мячу;  д) упражнение «лодочка»  е) защитная стойка баскетболиста;  ж) «планка».</p>
<p><b>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</b></p>	<p><b>Построение, подведение итогов урока, домашнее задание</b>  <b>Организованный выход из зала</b></p>	2 мин	<p>Уточнение ошибок, индивидуальные замечания, оценки.</p> <p>Выход из зала в строю.</p>

## Защитная стойка



Стойка защитника



Стойка защитника:  
1 – с разведенными в стороны руками,  
2 – с руками, согнутыми в локте,  
3 – одна рука вверх, другая вниз



Стойка защитника, закрывающая основное направление нападающего

## Броски





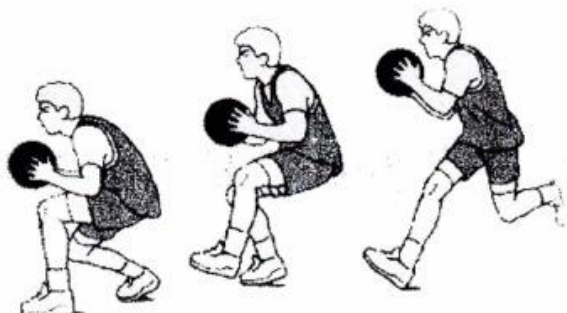
## ТЕХНИКА БАСКЕТБОЛА РАСПАДАЕТСЯ НА ДВА БОЛЬШИХ РАЗДЕЛА:



3

## ОСТАНОВКИ

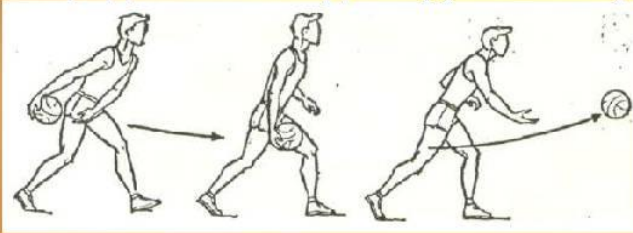
В соответствии с игровой ситуацией баскетболист использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий.



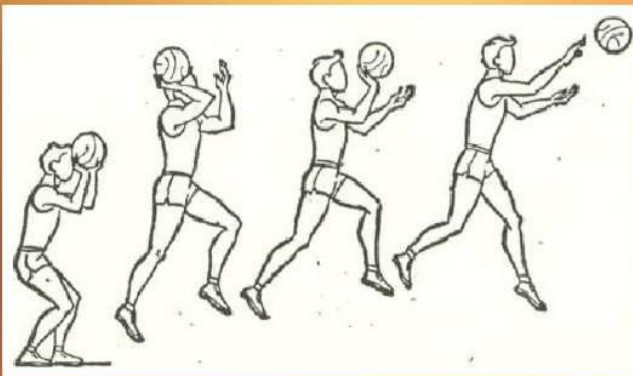
11

## ПЕРЕДАЧА МЯЧА. Техника

### Передача мяча одной рукой снизу



### Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке



Передача — самый быстрый способ продвижения мяча в баскетболе. Разумно, если передаче предшествует обманное движение, но при этом партнер не должен обмануться. В игре предпочтительнее короткие передачи, при них бывает меньше потерь мяча.



## ПОВОРОТЫ

Нападающий использует повороты

- для ухода от защитника,
- укрытия мяча от выбивания.



# Позиции в баскетболе



## ПРЫЖКИ

Рис. 26. Прыжок с двух ног в движении



Рис. 27. Прыжок толчком с одной ноги в движении



Подсчитано, что квалифицированный баскетболист в среднем за игру выполняет до **130-140** прыжков из различных положений и с различными задачами. Применяются два способа выполнения прыжка:

- толчком двумя ногами
- толчком одной ногой

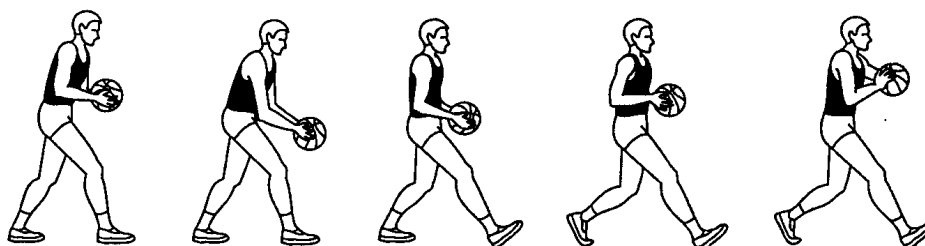
## ХОДЬБА

Ходьба используется главным образом для смены позиции в период коротких пауз или снижения интенсивности игровых действий, а также для перемены темпа движения в сочетании с бегом.

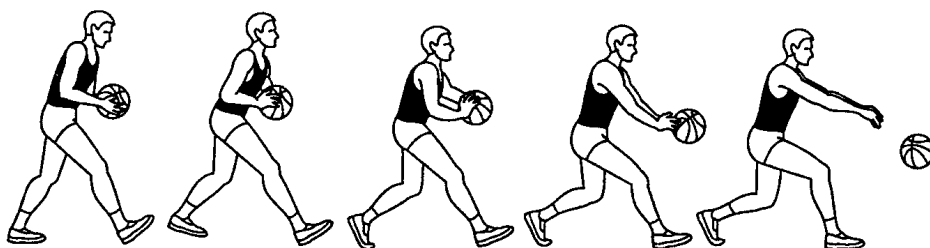
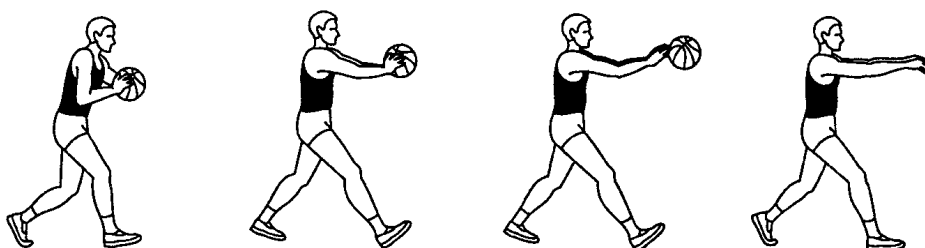


5

## Передача мяча 2 руками



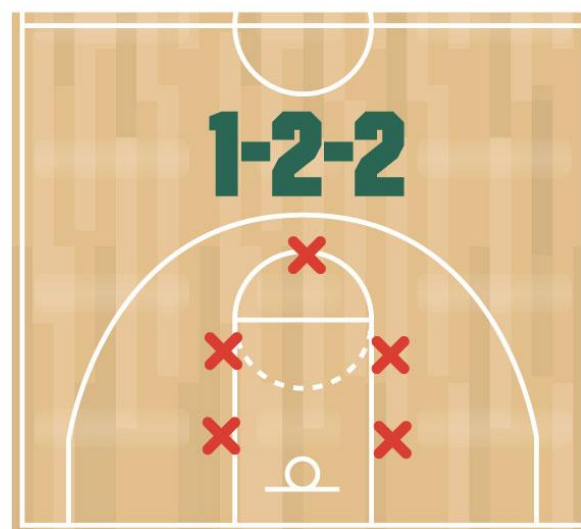
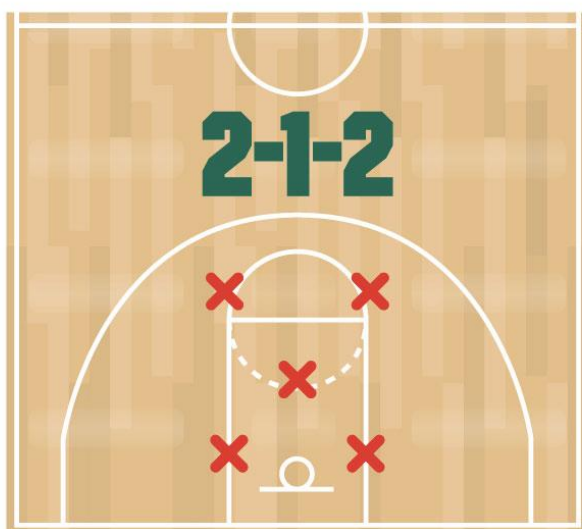
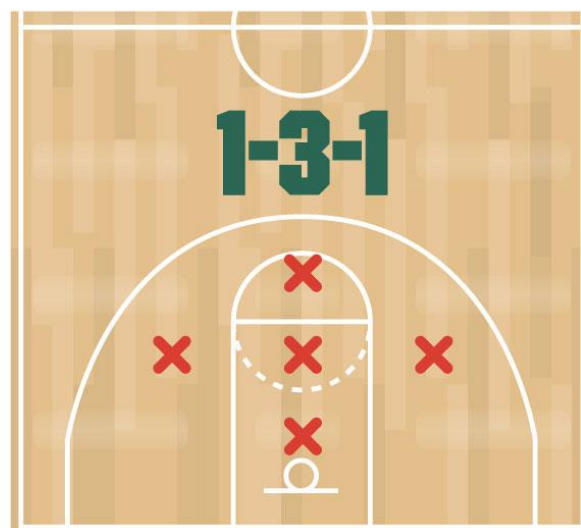
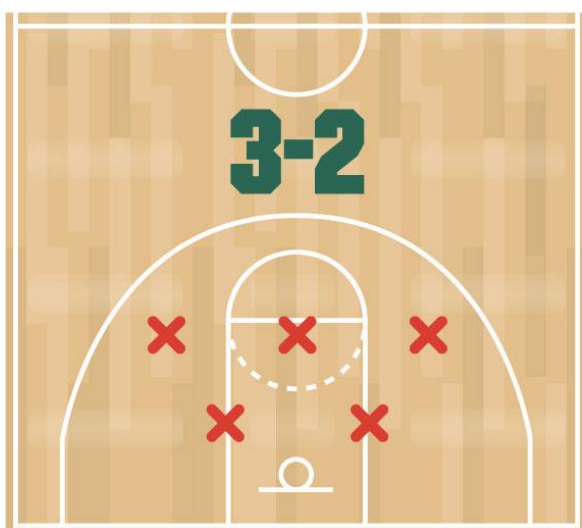
а



б

# ЗОННАЯ ЗАЩИТА

Если личная защита требует от игрока привязки к конкретному игроку, то при игре в зону за игроком закрепляется определенный участок



## **Конспект занятия: Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол**

### **Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**

В теоретической части представлены:

- правила техники безопасности во время занятий баскетболом;
- правила игры в баскетбол;
- упражнения и игры для усвоения и совершенствования передач мяча различными способами;
- игра «Квач»;
- упражнения и игры для обучения ведению мяча и совершенствования данного приема.

### **Глоссарий**

**Дриблинг** – (англ. Dribble — «вести мяч») — в ряде видов спорта манёвр с мячом, смысл которого состоит в продвижении игрока мимо защитника, регламентированного правилами, при сохранении мяча у себя.

**Фол** – (англ. Foul) — нарушение правил. От англ. foul play — нечестная игра. В баскетболе фол — это несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения.

**Финт** – (от итал. finta «притворство») — термин в спорте для обозначения ложного выпада, в разговоре употребляется в значении «хитрая уловка».

### **Теоретический материал для самостоятельного изучения**

Баскетбол – игра резкая и быстрая, с постоянными силовыми контактами и единоборствами, резкими ускорениями, внезапными остановками и т.д. Чтобы избежать травм, необходимо соблюдать основные правила техники безопасности на занятиях баскетболом.

### **Правила техники безопасности**

*Перед началом занятий:*

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных и гандбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
- провести разминку.

*Во время занятий:*

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру следует только по команде руководителя занятий;
- строго выполнять правила проведения игры;

- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды руководителя занятий. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;
- при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости — отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

*После окончания занятий:*

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

### **Правила игры в баскетбол.**

Баскетбол – это командная спортивная игра, цель которой - забросить мяч в кольцо соперника, прикрепленное к щиту. Попадание может принести команде от одного до трех очков. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 и шириной 15 метров специальным мячом весом 650 грамм.

Крупнейшие турниры по баскетболу проводятся в залах высотой не менее 7 метров. Параллельно лицевым линиям на стойках устанавливают щиты, на которых укреплены корзины (металлическое кольцо с натянутой сеткой без дна).

Матч состоит из четырех таймов по 10 минут чистого времени каждый, с 2-минутными перерывами между первым и вторым, третьим и четвертым таймами, перерыв в середине матча – 15 минут. Если после окончания основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный 5-минутный тайм.

Матч для мужчин длится 40 минут чистого времени игры (секундомер останавливается после каждого свистка судьи); для женщин 36 минут, для юношей и девушек 15—16 лет – 30 минут, а для мальчиков и девочек 13—14 лет – 24 минуты.

Различают следующие игровые амплуа:

- 1) защитник, разыгрывает;
- 2) атакующий защитник;
- 3) легкий и тяжелый форварды;
- 4) центровой.

Правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (прямой или согнутой в колене). Игроку, который допустил любое из подобных нарушений, объявляется персональное замечание (фол). Если спортсмен получил в

течение матча пять фолов, его удаляют с поля до конца встречи и заменяют одним из запасных игроков.

Основными компонентами игры в баскетбол являются:

- 1) техника игры в нападении;
- 2) техника владения мячом;
- 3) техника игры в защите;
- 4) тактика игры.

### **Упражнения и игры для усвоения и совершенствования передач мяча различными способами**

1. Имитация ловли и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча с шагом.
3. Игроки, по очереди вкладывают друг другу мяч в вытянутые руки.
4. Передачи мяча в стену и ловля на расстоянии 2-3, 4-5 метров от стены.
5. Передачи и ловля мяча из строя до шеренги различным способом.
6. Размещение в круги по 5-10 игроков в каждое. Один игрок стоит в центре круга и, по очереди ловит мяч, который передается игроками способом «с шагом вперед».
7. Ловля и передача мяча по кругу в одну и другую стороны усвоенными способами.

### **Игра «Квач»**

Группа разбивается на пары. Один игрок – ведущий – пытается прикоснуться к любой части тела (плеча, спины и т.п.) партнера, убегает. Во время игры нельзя поворачиваться спиной к партнеру. Игрок, к которому прикоснулись, становится ведущим.

### **Упражнения и игры для обучения ведению мяча и совершенствования данного приема**

1. Расположение игроков в одну шеренгу. Имитация ведения мяча.
2. Расположение игроков в одну шеренгу. Ведение мяча на месте:
  - а) правой рукой;
  - б) левой рукой.
3. То же, но исполнение приема поочередно правой и левой рукой.
4. То же, но изменение рук происходит по сигналу.
5. Ведение на месте правой рукой с шагом левой ногой вправо, или влево и возвращением в исходное положение (при ведении левой рукой-наоборот).
6. Ведение правой и левой рукой с произвольной сменой высоты отскока.
7. Ведение правой и левой рукой с произвольной сменой высоты отскока по сигналу.
8. «Слушай сигнал». По свистку – ведение бегом, два свистка – остановка прыжком.
9. Эстафета с ведением в приседе.
10. Эстафета с ведением мяча спиной вперед.



## Примеры и разбор решения заданий тренировочного модуля

### 1. Техника безопасности

Перед началом занятий необходимо...?

Варианты ответа:

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь со скользящей подошвой;
- Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных и гандбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования;
- Не проводить разминку.

Правильный вариант:

Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных и гандбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

### 2. Что связано с баскетболом?

Найдите в таблице термины, с которыми познакомились сегодня на занятии.

ж	ш	п	д	ш	ю	с	с	ы	у	з
ю	й	р	т	ф	м	а	т	ч	к	е
ш	м	и	ц	д	з	д	о	ы	в	а
а	л	ф	ё	к	э	щ	й	з	у	с
м	а	ё	с	б	м	г	к	о	э	й
в	б	р	а	с	ы	в	а	н	и	е
и	м	а	у	ц	ё	у	й	а	у	м
ё	в	ё	т	ю	с	о	ж	х	о	з
ш	д	б	ё	и	ы	б	д	м	ю	б
г	г	ы	п	р	о	б	е	ж	к	а
в	г	д	р	и	к	ц	ж	з	ё	л

Правильный ответ:

ж	ш	п	д	ш	ю	с	с	ы	у	з
ю	й	р	т	ф	м	а	т	ч	к	е
ш	м	и	ц	д	з	д	о	ы	в	а
а	л	ф	ё	к	э	щ	й	з	у	с
м	а	ё	с	б	м	г	к	о	э	й
в	б	р	а	с	ы	в	а	н	и	е
и	м	а	у	ц	ё	у	й	а	у	м
ё	в	ё	т	ю	с	о	ж	х	о	з
ш	д	б	ё	и	ы	б	д	м	ю	б
г	г	ы	п	р	о	б	е	ж	к	а
в	г	д	р	и	к	ц	ж	з	ё	л

## **Игры с элементами баскетбола, формирующие двигательные умения и навыки при обучении игре в баскетбол.**

В играх с мячом совершенствуются навыки большинства основных видов движений. Игры с мячом необходимо подбирать так, чтобы они содействовали быстрому формированию навыков владения мячом, обеспечивали высокую двигательную активность детей и были доступными, эмоциональными и привлекательными для детей, а также содействовали их всестороннему двигательному развитию. Игра помогает детям ощутить единение с другими, дать понять, что ребенок не одинок. С помощью игры можно помочь ребенку понять, что он сам может быть успешным.

### **Подвижные игры с мячом.**

#### **1. “Играй, играй, мяч не теряй”.**

**Задачи:** Учить детей слушать сигнал. Формировать умения управлять мячом. Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. После сигнала передача все должны поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Выигрывают те дети, которые не получают штрафных очков. Вариант. После сигнала все игроки должны правильно показать технику удержания мяча или принять стойку баскетболиста.

#### **2. “Вызови по имени”.**

**Задачи:** Учить детей ловить мяч, умение согласовывать действия. Дети делятся на команды и образуют круги. В центре круга – ребенок с мячом. После сигнала, он бросает мяч вверх и называет по имени того, кому предназначен мяч, тот должен успеть поймать мяч, не уронить его. После этого поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо. Выигрывает команда, меньше количество раз уронившая мяч.

### **Игры с передачей и ловлей мяча.**

#### **3. “10 передач”**

**Задачи:** Учить детей передавать – ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищем. Дети становятся с парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить мяч. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

#### **4. “Мяч водящему”.**

**Задачи:** Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей. Дети делятся на команды, образуя круги. В центре круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1-3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, быстрее и меньшее количество раз уронившая мяч.

### 5. *“Гонка мячей по кругу”.*

**Задачи:** Развивать быстроту в передаче мяча, умение сосредоточиться при выполнении задания. Воспитывать ответственность перед товарищами.

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размеров. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу, стараясь, чтоб один мяч догнал другой.

### 6. *“Поймай мяч”.*

**Задачи:** Учить детей передавать мяч одной рукой от плеча. Воспитывать умение прийти на помощь товарищу.

Дети делятся по трое. Двое друг против друга перебрасывают мяч. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

### 7. *“У кого меньше мячей”.*

**Задачи:** Учить детей передавать – ловить мяч, развивать умение ориентироваться по площадке.

Дети делятся на две равные команды. Площадка разделена сеткой. У каждого игрока мяч, по сигналу дети перебрасывают мячи на сторону противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

## **Игры с ведением мяча.**

### 8. *“Мотоциклисты”.*

**Задачи:** Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.

На площадке размечается дорога шириной 2-3 м. Все дети – мотоциклисты, они свободно ведут мяч. Педагог – регулировщик, с красным и зеленым флажком. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает – ведет мяч на месте. Когда зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки – провести мяч в движении. (Движение по улице проходит в одном направлении).

### 9. *“Скажи, какой цвет”.*

**Задачи:** учить вести мяч правой и левой рукой, приучать детей видеть площадку.

Все дети свободно ведут мяч по площадке. У педагога флажки разных цветов. Ребенок, около которого останавливается педагог и показывает флажок какого-либо цвета, должен вести мяч на месте, сказать, какого цвета флажок показывает педагог. (педагог может показать палочки, а игрок должен сказать, сколько их).

### 10. *“Ловишки парами”.*

**Задачи:** учить вести мяч бегом. Воспитывать честность, справедливость в игре.

Дети делятся по двое, каждый из них имеет мяч. Один ребенок в паре – водящий, его цель – ведя мяч, коснуться рукой товарища по паре. Если ему это удастся, другой ребенок становится водящим, а бывший водящий свободно ведет мяч.

### 11. *“Ловишки с мячом”*.

**Задачи:** Учить детей вести мяч в правильной стойке правой рукой бегом, меняя направления и скорость передвижения.

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, ведя мяч. Цель водящего – ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим.

### Игры с бросками мяча в корзину.

#### 12 *“Пять бросков”*.

**Задачи:** Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений.

Дети располагаются возле корзин на расстоянии 1-2 м от корзины. Дети бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадает 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

#### 13 *“Метко в корзину”*.

**Задачи:** Учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину. Воспитывать ответственность и выдержку.

Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке, и становятся в середине ее на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч указанным способом, ловит и передает его следующему товарищу по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Вариант. Броски мяча в корзину без ведения мяча.

### Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.

#### 14 *“Мяч ловцу”*.

**Задачи:** Учить детей применять разученные действия с мячом, сочетать передачу, ловлю и ведение мяча. Способствовать воспитанию коллективизма, развитию совместных действий.

На площадке чертят 3 круга, один в другом: первый диаметром 1м, второй – 3м и третий 5 м. В первый круг становится ловец, второй круг свободен, в третий становятся защитники (4-6 человек). 2 команда – игроки поля. Игроки поля ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Выигрывает та команда, которая большее количество раз перебросит мяч своему ловцу.

### 15 *“Борьба за мяч”*.

**Задачи:** Учить использовать изученные приемы, развивать умение сочетать свои действия с действиями других игроков команды.

Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Выбирается капитан. Педагог в центре площадке подбрасывает мяч, а капитаны стараются его отбить своей команде. Игроки команды, овладевшие мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

### 16 *“Мяч капитану”*.

**Задачи:** Учить применять в игре разнообразные движения с мячом. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать коллективизм.

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце площадке соперника. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

## **Комплекс упражнений для эффективного развития навыков баскетболистов**

Данный комплекс упражнений способствует быстрому и эффективному развитию навыков баскетболистов. Упражнения разделены на несколько видов:

- упражнения для развития «чувства мяча»;
- упражнения, включающие в себя различные передачи мяча;
- бросковые упражнения, включающие в себя броски мяча в кольцо различных видов;
- упражнения общей физической подготовки;
- стрейчинг;
- специальные беговые упражнения.

### **Упражнение для развития «чувства мяча»**

- 1) Вращение мяча вокруг головы.
- 2) Вращение мяча вокруг пояса справа налево и наоборот.
- 3) Вращение мяча вокруг головы, туловища и ног (по спирали)
- 4) Круги вокруг бедер по восьмерке.
- 5) Круг мячом вокруг обеих ног, затем вокруг правой ноги, потом снова вокруг обеих ног, а затем вокруг левой ноги. Потом то же самое следует сделать влево.
- 6) Упражнение на «быстроту» рук
  - А) Мяч удерживается между ног левой рукой спереди, правой сзади за бедром. Изменить положение рук (правая спереди, левая сзади) не уронив мяч на пол.
  - Б) Мяч удерживается двумя руками спереди между ногами. Изменить положение рук (завести обе руки за бедра сзади), не уронив мяч на пол.
  - В) То же, что А и Б, но можно выполнить с ударом мяч в пол (облегченный вариант)
- 7) «Жонглирование» мячом. Мяч на правой руке, вытянутой в сторону. По высокой дуге перебросить мяч на левую руку. Поймать одной рукой. Повторить в другую сторону.
- 8) «Жонглирование» мячом через вытянутую вперед руку.
- 9) Передача одной рукой сзади под плечом. Завести мяч за спину правой рукой и кистью вытолкнуть его над левым плечом. Поймать мяч левой рукой и повторить все в другую сторону.
- 10) Передача одной рукой из-под бедра сзади. Завести мяч назад правой рукой за правое бедро и кистью вытолкнуть мяч. Поймать мяч левой рукой и переделать все в другую сторону.
- 11) То же, что 9 и 10, но все выполняется только правой, а затем только левой рукой.
- 12) Передача одной рукой спереди назад из-под бедра. Завести мяч правой рукой под бедро левой ноги и вытолкнуть кистью так, чтобы он вылетел вверх слева у плеча (левого), поймать левой рукой и выполнить все в другую сторону.
- 13) Ведение мяча правой рукой вокруг правой ноги, затем левой вокруг левой.
- 14) Ведение мяча вокруг ног по восьмерке.
- 15) Ведение мяча попеременно двумя руками. Первый толчок кистью по мячу перед собой следует сделать правой рукой, затем левой рукой мяч посылать назад между ногами, где правая выполняет толчок по мячу между ног вперед, а затем упражнение начинает левая рука.

- 16) Передача мяча между ног одной рукой попеременно. Мяч толчком правой руки посылать назад за спину под ногами, оттуда правой же рукой посылать между ног вперед, Упражнение так же выполняется левой рукой.
  - 17) «Большая восьмерка» с ведением вокруг бедер. Выполняется один удар мячом в пол под ногами на один круг вокруг ноги.
  - 18) «Раскачивание» или «полоскание» мяча слева направо перед собой левой и правой рукой.
  - 19) «Раскачивание» или «полоскание» мяча вперед-назад сбоку от себя правой и левой рукой.
  - 20) Переводы перед собой.
  - 21) Переводы из-за спины.
  - 22) Переводы за спиной.
  - 23) Переводы под ногами.
  - 24) Ведение мяча правой и левой рукой по прямой вперед и назад (спиной).
  - 25) Ведение по прямой с переводами перед собой, под ногами, за спиной, с поворотами.
  - 26) Ведение мяча с изменением направления и использованием препятствий. Обходить препятствие различными способами.
  - 27) Ведение мяча без зрительного контроля (с очками, козырек, закрытие глаза).
  - 28) Начало ведения мяча после финтов.
    - А) на бросок
    - Б) на проход
    - В) на передачу.
  - 29) Начало ведения после поворотов.
  - 30) Начало ведения после ловли подброшенного мяча и поворота.
- Примечания. Любое из этих упражнений можно выполнять на время, например по 30 секунд, или на количество, например по 50 раз. В среднем выполнение всех упражнений потребует примерно 30 минут, а с освоением их и того меньше.

## **Передачи.**

- 1) Выполнять со сменой или на время (30 секунд) или количество (50 раз).
- 2) Передача одной рукой от плеча, сначала левой, потом правой, затем поочередно. Расстояние от стены 2-3 метра.
- 3) Передача одной рукой с отскоком от пола, левой, правой, а затем поочередно.
- 4) Передача двумя руками сверху от головы.
- 5) Передача в стену из-за спины, стоя лицом к стене.
- 6) То же, что и 4, но выполнять, стоя боком к стене.
- 7) Передача в стену из-за спины ударом об пол.
- 8) Передача мяча в стену из исходного положения, стоя спиной к стене.
  - А) одной рукой назад, левой, правой, попеременно.
  - Б) левой рукой над правым плечом и наоборот.
  - В) левой рукой под правой рукой и наоборот.
  - Г) одной рукой назад с отскоком от пола, сначала левой, потом правой и попеременной.
  - Д) двумя руками над головой.

Е) двумя руками назад между ног.

9) Передачи мяча в стену типа «добавки». Выполнять с близкого расстояния вытянутыми вверх руками.

А) вытолкнуть мяч, выпрыгнуть, поймать вверху, не опуская рук. Повторить сначала.

Б) то же, что и выше, но одной рукой: сначала левой, потом правой, а затем поочередно.

В) вытолкнуть мяч, выпрыгнуть и поймать мяч вверху, не опуская рук, вытолкнуть повторно, не приземляясь на площадку. Повторить сначала.

Г) то же, что и выше, но одной рукой: сначала левой рукой, потом правой, потом поочередно.

10) Передачи в цель. На стене обозначить несколько целей разной величины. Стараться поразить возможно больше количество раз самую «трудную» цель. Выполняют различными способами передачи, а также преодолевая сопротивление воображаемого защитника, т.е. после финтов, используя повороты и т.п.

11) Передача двух, трех мячей одновременно.

## **Броски**

1) Броски с ближней дистанции 1,5-2 метра без касания дужки кольца с различных углов

(0,45,90 справа и слева). 50 раз

2) Броски в движении с различных углов.

-сверху;

-снизу.

3) Броски крюком с отражением от щита справа и слева с места, затем с одного шага 50 раз.

4) Броски в прыжке с ближней дистанции после финтов, поворотов. 50 раз.

5) Штрафные броски 50-100 раз.

6) Дальние броски. 50 раз.

Примечание: особое внимание уделять технике выполнения приема броска и координации движений при выполнении бросков с левой стороны левой рукой. Начинать лучше со слабой руки.

## **Упражнения ОФП и СФП**

Бег. Выполняется в любых условиях: по дорожке стадиона, в лесу, поле, по улице и т.д.

Начать с 20 минут непрерывного бега, а затем прибавлять еженедельно по 5-10 минут, доводя общую продолжительность до 45-60 минут. Во время выполнения бега должны быть включены все специфические движения баскетболиста, т.е. без спиной вперед, бег спиной вперед приставными шагами, бег боком в защитной стойке, бег с остановками, прыжками, рывками.

**СБУ- специальные беговые упражнения.** (выполняются на отрезке 30 метров).



- перекат с пятки на носок;
- многоскоки с ноги на ногу;
- захлестывание голени;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег прыжками в шаге;
- роллинг;
- бег прыжками в шаге через один беговой шаг (отталкивание происходит одной и той же ногой);
- бег прыжками в шаге через два беговых шага (отталкивание происходит поочередно правой и левой ногой);
- бег с прямыми ногами вперед;
- «колесо», т.е. бег с высоким подниманием бедра и резким выносом голени вперед для постановки на опору;
- «скачки» на одной ноге;
- пробегание отрезков в полную силу до 6 раз через 1,5-2 минуты отдыха.

### **Стрейчинг. Упражнения на растягивание мышц.**

Начинать лучше всего с крупных мышц ног и спины, а затем переходить к более мелким мышцам рук, шеи, плеч, стоп. Выполнять без задержки дыхания в течение 30 секунд.

### **ОФП- общая физическая подготовка.**

- 1) Отжимания от высокой опоры, от пола, от пола с ногами на опоре, на пальцах;
- 2) Упражнения для мышц брюшного пресса: поднятие туловища, поднятие ног в положении лежа на спине или в вися на перекладине;
- 3) Упражнения для мышц спины: «Лодочка», поднятие таза из положения, лежа на спине, согнув ноги в коленях.
- 4) Приседания на одной ноге- «пистолет»;
- 5) Выпрыгивания из низкого приседа;
- 6) Подъем на носки, стоя на опоре или ходьба на высоких носках.
- 7) Подтягивание.

Количество повторений в каждом упражнении подбирается индивидуально экспериментальным путем.

Сначала нужно выполнить упражнение до отказа, а затем рассчитать 80% от полученной цифры.

Это и будет искомый показатель.

Через две недели еще раз выполнить всю процедуру.

Показатели должны увеличиться.

Проводя тренировку по ОФП и СФП, необходимо сочетать следующие виды:

1. Кроссовый бег (не менее 20 минут, ОФП, стрейчинг);
2. Разминочный бег, СБУ стрейчинг.

Не нужно стремиться выполнить все задания в одну тренировку. Тем можно навредить себе и быстро утомиться.

Пример тренировочной недели:

Понедельник. Разминочный бег, СБУ, стрейчинг, упражнения на чувствительность мяча.

Вторник. Кросс, ОФП, стрейчинг, передачи мяча.

Среда. Упражнения на чувствительность мяча, броски, ОФП, стрейчинг.

Четверг. Кросс, ОФП, стрейчинг, упражнения на чувствительность мяча.

Пятница. Упражнения на чувствительность мяча, броски, стрейчинг, ОФП.

Суббота. Кросс, передачи, ОФП, стрейчинг, массаж, сауна.

Воскресение. Активный отдых: плавание футбол, велосипед, ролики, массаж, сауна.

Тренировка должна приносить удовлетворение и приятное утомление.

Если вы чувствуете, что нагрузка велика, то выполнение нескольких упражнений, переносится на другой день. Только не делайте этого, если упражнение просто не нравится вам по какой-то причине или не получается.

Стрейчинг должен выполняться ежедневно, также, как и упражнение ОФП. Тренировку можно разделить на две части, выполняя утром, например, упражнение легкоатлетической подготовки, а вечером упражнение с мячом.

Постарайтесь записать в отдельную тетрадь (дневник тренировок) всю сделанную вами работу.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №25

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

Настоящее удостоверение  
свидетельствует о том, что

**Баранцев Кирилл Викторович**

является участником Доски Почёта  
"Гордость школы" по итогам 2023 года



Директор  
МБОУ СОШ №25

Е.В. Маркова

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ «ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА НА МЕСТЕ»

Задачи занятия:

- 1.ОРУ с мячами
2. Обучение техники ведения мяча на месте
3. Эстафета с мячами

Место занятий: спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи, обруч.

Провел: Баранцев. К.В.

Часть урока	Содержание	Доз-ка	ОМУ
В В О Д Н О - П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	<b>Построение группы;</b> <b>Сообщение задач;</b>	2 мин	Построение в шеренгу, проверить наличие спортивной формы
	<p>Подготовка мышц учащихся к предстоящей работе:</p> <p>Упражнения в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на носках;</li> <li>• на пятках;</li> <li>• на внешнем и внутреннем своде стопы</li> </ul> <p>Упражнения в беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• махом прямых ног вперед;</li> <li>• махом прямых ног в стороны</li> <li>• сгибая ноги назад;</li> <li>• сгибая ноги вперед;</li> <li>• правым, левым боком приставными шагами;</li> <li>• 2 правым, 2 левым;</li> <li>• подскоки;</li> </ul> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).</p> <p>а) И.п-средняя стойка ноги врозь, мяч перед грудью:</p> <p>1-4 вращение мяча вокруг головы в левую сторону;</p> <p>5-8 в другую сторону.</p> <p>б) И.п.- средняя стойка ноги врозь, мяч вперед:</p> <p>1-4 повороты туловищем влево-вправо.</p>	12 мин	

	<p>в) И.п.- средняя стойка ноги врозь, мяч вверху: 1-4 наклоны с мячом влево-вправо.</p> <p>г) И.п.- средняя стойка ноги врозь, мяч внизу: 1-4 вращения вокруг туловища вправо; 5-8 вращения вокруг туловища влево.</p> <p>д) И.п.- средняя стойка ноги врозь, мяч внизу: 1-4 наклоны вперед.</p> <p>е) И.п.- широкая стойка ноги чуть согнуты, мяч внизу: 1-4 упражнение «восьмерка»</p> <p>ж) И.п.- широкая стойка ноги чуть согнуты, мяч внизу: 1-4 упражнение «восьмерка» катим по полу.</p> <p>з) И.п.- сомкнутая стойка, мяч внизу: 1-4 выпад вперед, с поворотом туловища.</p> <p>и) И.п.- сомкнутая стойка, мяч внизу: 1-4 выпад вперед, мяч проводим под ногой.</p> <p>к) И.п.- сомкнутая стойка, мяч внизу: 1- прыжок вверх, ноги в стороны, мяч вверх; 2- И.п.; 3- прыжок вверх, ноги в стороны, мяч вверх; 4- И.п.</p>		
--	--	--	--

<p style="text-align: center;"><b>О С Н О В Н А Я</b></p>	<p><b>Обучение техники ведения мяча на месте</b></p>	<p>12 мин</p>	<p>1. Мяч следует направлять (толкать одной рукой) к полу. Ладонь при этом согнута в виде чаши, пальцы – широко раздвинуты. При ведении ноги согнуты в коленях. 2. Ведение мяча шагом вокруг партнера: в правую сторону – правой рукой, в левую сторону – левой рукой. Необходимо следить за тем, чтобы в процессе ведения мяча кисть толкала мяч, а не ударяла по нему. При этом кисть должна быть расслаблена. Толкать мяч нужно вперед и несколько в сторону от ноги.</p>
	<p><b>Эстафета с мячами: Передача мяча над головой назад.</b></p>	<p>12 мин</p>	<p>Команды выстраиваются колоннами. У первых игроков в руках по мячу. По сигналу игрок передает мяч над головой прямыми руками стоящему сзади, и бежит в конец колонны, тот - следующему, и так до тех пор, пока первый номер не окажется в начале. Число игроков в колоннах одинаково. Выигрывает команда, где первый номер окажется в начале строя.</p>
<p style="text-align: center;"><b>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</b></p>	<p><b>Построение, подведение итогов занятия, домашнее задание Организованный выход из зала</b></p>	<p>2 мин</p>	<p>Уточнение ошибок, индивидуальные замечания, оценки.  Выход из зала в строю.</p>