

Рекомендовано
учебно-методическим советом университета

В.В. Коробков

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ В ВУЗЕ

Учебное пособие

В.В. Коробков

К68 Подвижные игры и эстафеты на занятиях по баскетболу в вузе. Методические указания. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2015.

Баскетбол является важным средством физического воспитания студентов. Доказано, что использование подвижных игр и эстафет на занятиях по баскетболу в вузе повышает их интерес к физической культуре и спорту, способствует улучшению здоровья и физического состояния.

В методических указаниях рассмотрены особенности применения подвижных игр и эстафет в процессе учебно-тренировочных занятий. Большое внимание уделяется методике и организации занятий по баскетболу в вузе. Представлены схемы игр и эстафет.

Методические указания адресованы студентам, изучающим дисциплину «Физическая культура», спортсменам-баскетболистам, а также преподавателям физической культуры в вузе. Для студентов данная работа может оказать практическую помощь в организации учебных, самостоятельных занятий, а также расширению знаний по баскетболу.

Благовещенск
2015

©Амурский государственный университет, 2015

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
1. Баскетбол в Амурском государственном университете	5
2. Особенности применения подвижных игр в системе подготовки баскетболистов.....	6
3. Методика применения подвижных игр	8
4. Подвижные игры	10
4.1. ИГРЫ, СОВЕРШЕНСТВУЮЩИЕ РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ.....	10
4.2. ИГРЫ, СОВЕРШЕНСТВУЮЩИЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА	12
4.3. ИГРЫ, СОВЕРШЕНСТВУЮЩИЕ ВЫБИВАНИЕ МЯЧА	15
4.4. ИГРЫ, СОВЕРШЕНСТВУЮЩИЕ ФИНТЫ	17
4.5. ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ	19
4.6. ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И ОВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ.....	22
5. Комплексы эстафет	26
5.1. Комплекс эстафет № 1	26
5.2. Комплекс эстафет № 2	30
5.3. Комплекс эстафет № 3	32
5.4. Комплекс эстафет № 4	37
Список литературы	42

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол – популярная спортивная игра. Присущая ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психологических возможностей привлекает к игре миллионы поклонников.

Баскетбол состоит из естественных движений – ходьба, бег, прыжки. Специфических двигательных действий без мяча – остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты, а также с мячом – ловля, передача, ведение, броски. Противоборство, целями которого являются взятие кольца соперника и защиты своего, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма (дыхательная, сердечно-сосудистая, нервно-мышечная, центральная и периферическая нервная система), включая основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического воспитания студенческой молодежи.

1. Баскетбол в Амурском государственном университете

Проблема подготовки спортсменов-баскетболистов в условиях Амурского государственного университета всегда была и остается актуальной. Ведь именно возраст 18-25 лет является периодом наибольшей реализации спортивных результатов в баскетболе. Но, в то же время, данный возраст является временем обучения в учебных заведениях. Наивысших результатов, как в нашей стране, так и за рубежом добиваются баскетболисты в студенческом возрасте, и очень часто – в период учебы в высших учебных заведениях.

Однако подготовка студенческих команд, особенно в вузах нефизкультурного профиля, имеет свои сложности и особенности. Ведь не секрет, что для того, чтобы команда по баскетболу была «сыгранной», необходимо несколько лет. А состав баскетбольной студенческой команды все время меняется, поскольку одни спортсмены поступают на первый курс, другие заканчивают институт и выбывают из команды. Кроме того, затруднена комплектация команды согласно функциям игроков: ведь далеко не всегда в университет поступают игроки именно тех амплуа и уровня подготовленности, которые необходимы команде в данный момент.

Задача подготовки баскетбольной команды должна опираться также на закономерности профессиональной подготовки студентов. А базой профессиональной подготовки является гармоничное сочетание физического, психологического и интеллектуального развития.

Только при успешном решении данной проблемы баскетбольная команда может добиться успеха в сочетании с совершенствованием в избранной профессиональной деятельности. Поэтому вопрос особенностей построения тренировочного процесса для студентов-баскетболистов вузов требует особого внимания.

В Амурском государственном университете приемы игры в баскетбол используются на учебных занятиях и факультативно. Также проводятся

соревнования различного уровня, участие в которых оказывает положительный тренировочный и воспитательный эффект.

2. Особенности применения подвижных игр в системе подготовки баскетболистов

В баскетболе разработано и предложено большое количество средств и методов подготовки спортсменов. Однако именно подвижные игры являются одним из основных вспомогательных средств при работе с баскетболистами.

Подвижные игры имеют довольно длинную историю существования и занимают определенное место в жизни человека. Их эффективность и целесообразность применения подтверждается современной практикой и имеет научно-теоретические обоснования. Поскольку помимо решения общих задач физического воспитания, подвижные игры позволяют решать специальные задачи обучения и тренировки.

Построение учебно-тренировочного процесса в баскетболе имеет свою специфику в использовании подвижных игр, предполагая их применение в нескольких направлениях.

Наблюдая за поведением занимающихся в процессе игры, можно оценивать:

- проявление инициативы и настойчивости;
- отношение к соперникам по игре;
- отношение к партнерам по команде;
- отношение к собственным ошибкам;
- дисциплинированность, требовательность;
- отношение к победе, поражению.

Наблюдая за студентами во время игр можно узнать его, как разностороннюю личность. Порой самый замкнутый, не общительный человек раскрывает свои таланты только во время игры и в итоге из него получается результативный игрок.

С помощью подвижных игр решаются задачи создания последовательно усложняющихся игровых ситуаций для развития

специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом.

Например:

Игровая деятельность в баскетболе складывается таким образом, что игрокам приходится выполнять большое количество рывков на разное расстояние как с изменением скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком одной и двух ног, множественные защитные действия, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовой подготовленности баскетболиста. Именно подвижные игры, представляющие собой игровой метод физического воспитания, позволяет развить и совершенствовать такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость. Помогают решить эту задачу такие подвижные игры как «Десять передач», «Мяч капитану» и др.

Для формирования некоторых элементов техники можно использовать такие игры, как «Играй, играй, мяч не теряй», «Подбрось-поймай», «Мяч в стену» и др. Систематическое использование подвижных игр в младшем школьном возрасте позволяет повышать и расширять двигательный фонд занимающихся, что является хорошей базой для овладения надлежавшей спортивной техникой. Однако, выбор и планирование подвижных игр в структуре учебно-тренировочного занятия необходимо проводить с учетом положительного переноса навыков. Например, игры, связанные с метанием мяча на дальность и в цель, положительно скажутся на эффективности передач мяча.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания положительных, нравственно-волевых черт. Например, командные игры приучают играющих проявлять взаимопомощь и доброжелательность друг к другу. Необходимость принимать быстрые решения способствуют воспитанию уверенности и решимости. Использование подвижных игр способствует снижению эмоциональной нагрузки, «смягчению» психологической напряженности тренировочной деятельности.

Подвижные игры активизируют внимание, оказывают положительное влияние на восстановление работоспособности. Помимо специальных задач тренировочного процесса подвижные игры решают оздоровительные задачи, оказывая общее благоприятное влияние на формирование правильной осанки, развитие крупных мышц тела, сердечно-сосудистой системы. Развиваются необходимые физические качества. Овладевая техникой баскетбола, юные спортсмены в сложных играх совершенствуют координацию движений, усиливают контроль за эмоциями, что способствует воспитанию выдержки, дисциплинированности в действиях, тактичности по отношению к партнерам по игре.

Все выше сказанное еще раз подтверждает значимость и ценность подвижных игр, как вспомогательного комплексного средства в подготовке баскетболистов, для повышения общего уровня функциональных возможностей организма, для разностороннего развития физических способностей, для пополнения фонда двигательных умений и навыков.

3. Методика применения подвижных игр

Для успешного и эффективного использования игр в системе тренировочного занятия, необходимо знать и учитывать общеметодические аспекты организации и проведения подвижных игр.

Воспитательное, образовательное и оздоровительное влияние подвижных игр на занимающихся зависит от руководства ею. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо спланировать роль и место конкретной подвижной игры в конкретном занятии. Как правило, подбор игр проводится по системе их трудности для занимающихся с систематическим повторением для прочного усвоения приобретаемых в подвижных играх, навыков и умений.

При подборе игры необходимо учитывать:

- педагогические задачи, поставленные на данном занятии;
- учет положительного переноса двигательного навыка;
- физиологические особенности занимающихся;

- психологические особенности различного пола;
- подготовленность группы;
- количественный состав занимающихся;
- место проведения занятия (зал, естественные условия среды).

Любую подвижную игру необходимо начинать организованно и своевременно, по условному сигналу. Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы развивать у студентов точность и быстроту двигательной реакции на различные приказания.

Необходимо содействовать в процессе игры развитию творческой инициативы играющих и, конечно же, учитывать настроения учащихся. Преподаватель должен учитывать наиболее опасные моменты в игре (перепрыгивание, спрыгивание и т.д.) и быть готовым к подстраховке.

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Приступая к проведению игры, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроения занимающихся. Если игра проводится после больших физических нагрузок и умственных усилий, надо предложить малоподвижную игру.

Прочность и богатство игрового опыта являются важным элементом двигательной подготовки и могут оказать неоценимую пользу при изучении спортивных игр. Включение подвижных игр в тренировочные занятия, помогает снизить нагрузку, сохранить у занимающихся приятное впечатление о занятии и подготовить их к последующим тренировкам.

4. Подвижные игры

4.1. ИГРЫ, СОВЕРШЕНСТВУЮЩИЕ РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

«Числа»

Вариант 1. Студенты свободно бегают по игровому полю. Когда преподаватель крикнет: «Четыре!» – студенты должны образовать группы по 4 человека в соответствии с заранее оговоренными условиями как можно быстрее: например, встать друг за другом, положив руки на плечи, или образовать круг, взявшись за руки, и т.п. Можно называть любые числа – от 0 до половины количества играющих.

Вариант 2 аналогичен первому, но все игроки выполняют ведение мяча, при образовании групп одной рукой продолжая ведение, а свободную руку положив на плечо впереди стоящего игрока.

«Ловля парами»

Двое играющих берутся за руки и начинают ловить остальных. Игрок считается пойманным, если его окружили руками, – за майку хвататься нельзя. Пойманного игрока отводят на скамейку и ловят следующего. Как только на скамейке окажутся два игрока, они тоже берутся за руки и начинают ловить других. Игра продолжается до тех пор, пока всех непереловят (все образуют пары), или в течение определенного времени. Если пара разорвалась, осаливание не засчитывается.

«Цепочка»

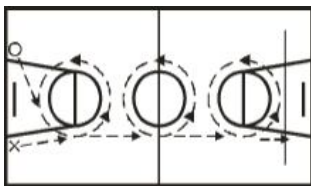
Вариант 1. 4–6 студентов берутся за руки, образуя цепочку, и начинают бегать по площадке за остальными игроками. Игрок, которого осалили, садится на скамейку. Салить могут только крайние игроки в цепочке. Как только на скамейке окажутся 4–6 человек, начинает водить новая цепочка, а старая распадается. Если цепочка разорвалась, «осаливание» не засчитывается.

Вариант 2. Начинают игру два человека (или один), но осаленный игрок встает в цепочку со стороны осалившего его участника, т.е. цепочка постоянно увеличивается.

Вариант 3 аналогичен первому, но все свободные игроки выполняют ведение мяча. Игрок, которого осалили, кладет мяч и садится на скамейку, а если только попытались осалить, и он потерял мяч, то этот игрок считается осаленным. Если за игроком никто не гнался, а он потерял мяч, то это не считается осаливанием, и он продолжает игру.

«Бег по дугам»

Вариант 1 Выполняется в парах. По сигналу «крестик» и «нолик» стартуют одновременно и выполняют бег вокруг кругов разметки баскетбольной площадки, последовательно переходя с одного круга на другой. «Крестик» старается убежать, а «нолик» догоняет его. Если «нолик» осалит «крестика», он получает 1 очко, если нет – очко получает «крестик». На линии наступать нельзя: кто наступил, тот считается проигравшим. Бег прекращается за противоположной лицевой линией (в зале 24 x 12 м, за линией волейбольной площадки, см. рисунок) или после осаливания.

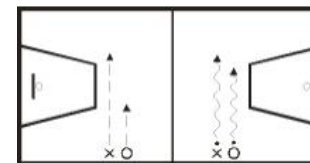


Игроки возвращаются назад вдоль боковых линий, меняются ролями, и упражнение повторяется, но круги теперь надо обегать не справа, а слева. Побеждает игрок, набравший больше очков.

«Не зевай!»

Вариант 1. Два игрока стоят рядом друг с другом лицом в одном направлении. Заранее назначенный игрок должен выполнить ускорение к противоположной боковой линии и оторваться от другого участника как можно дальше. Момент старта игрок выбирает сам. В конце бега игрок

должен остановиться и коснуться рукой линии. Второй игрок старается все время находиться рядом с ним или отставать как можно меньше. При этом он должен осалить первого игрока рядом с боковой линией.



4.2. ИГРЫ, СОВЕРШЕНСТВУЮЩИЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА

«Зеркало»

Вариант 1. Два игрока с мячами в руках стоят лицом друг к другу на расстоянии 3–4 м. Один выполняет разнообразные варианты ведения мяча на месте, второй как можно точнее и быстрее повторяет их (как отражение в зеркале). По команде игроки меняются ролями.

Вариант 2. То же, но в движении по площадке (ходьба или медленный бег).

«Дирижер»

Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии 3–4 м. Один (без мяча) выполняет имитацию различных вариантов ведения мяча на месте, второй (с мячом) как можно точнее повторяет их, выполняя ведение. По команде преподавателя игроки меняются ролями.

«Салки с ведением мяча»

Вариант 1. напоминает обычную игру «Салки», но при этом все играющие выполняют ведение мяча. Водящий игрок поднимает руку вверх на 2–3 сек. и начинает водить. Он может салить других свободной рукой, однако при этом не должен терять мяч и допускать ошибок при ведении, так как в этом случае осаливание не будет засчитано. Осаленный игрок поднимает руку вверх на 2–3 сек. и начинает водить. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил, – это можно делать только

спустя некоторое время. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он становится водящим. Однако подобные нарушения не относятся к другим игрокам. Никаких сигналов водящий не подает, кроме поднятой руки перед началом своих действий. Поэтому все остальные играющие должны внимательно следить за происходящим на площадке.

Вариант 2. Игра проводится в двух группах, которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга либо каждая на своей половине.

Вариант 3. аналогичен первому, но участники играют в парах (один убегает, а второй догоняет).

«Салки баскетболистов» (парные)

Вариант 1. Игра проводится в парах (без мяча). Один игрок убегает, а второй (водящий) старается его догнать и осалить. Убегать можно только спиной или боком вперед. При этом водящий должен осалить убегающего касанием за спину. Если убегающий игрок хоть немного пробежит грудью (лицом) вперед, то он считается осаленным. В этом случае игроки меняются ролями и продолжают играть, но новый водящий должен дать партнеру возможность отбежать на некоторое расстояние.

Вариант 2. аналогичен первому, но водящий игрок выполняет ведение мяча и может салить свободной рукой за любую часть тела. Если водящий при осаливании потеряет мяч, то оно не засчитывается. После осаливания водящий должен передать мяч игроку, и только тогда они меняются ролями.

«Салки баскетболистов» (групповые)

Игра аналогична парной игре «Салки баскетболистов» (вариант 2), но играет весь класс одновременно. Выбирают 2–4 водящих, которые, ведя мяч, начинают салить остальных. Убегать можно только спиной или боком вперед. Игрок, которого осалили, меняется ролями с водящим. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил. Игра может

проводиться в двух группах (например, мальчики и девочки), которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга.

«Салки приставными шагами»

Вариант 1. Игра аналогична парной игре «Салки баскетболистов» (вариант 1), но оба игрока перемещаются только приставными шагами. Если убегающий игрок сделает хотя бы один обычный шаг, то он считается осаленным. Если во время осаливания ошибку допустит водящий, то осаливание не засчитывается.

Вариант 2. Играет вся группа одновременно. Выбирают 2–4 водящих, которые с набивным мячом в руке (для отличия) начинают салить остальных. После осаливания водящий должен передать мяч игроку, и только тогда они меняются ролями. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил.

«Нападение акулы»

Вариант 1. Из числа наиболее сильных студентов выбирается «акула» (водящий). Все остальные - («рыбки») разбегаются по площадке: «акула» – с мячом в руках, «рыбки» – без мячей. По сигналу: «Акула!» начинает ловить «рыбу». При этом она может перемещаться только с ведением мяча, а салить – свободной рукой, не теряя мяч. «Рыбки», до которых дотронется «акула», превращаются в «акулят», берут мячи и тоже начинают ловить «рыбу».

Игрок без мяча не имеет права салить «рыб». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку», либо проводится в течение определенного времени.

Вариант 2 аналогичен первому, но здесь, наоборот, у «акулы» мяча нет, а «рыбки» выполняют ведение мяча. «Акула» старается выбить мяч или спровоцировать его потерю.

Если ей это удалось или «рыбка» его потеряла, когда за ней гналась «акула», то она кладет мяч и превращается в «акуленка».

«Охота на волка»

Вариант 1. Студенты делятся на группы по 4 (3) человека, которые играют одновременно на всей площадке. Каждая группа имеет 3 (2) мяча. Один играющий из группы играет роль волка, остальные (с мячами) – охотников. «Волк» свободно бегает по площадке, не выходя за ее пределы, в течение 1 мин. «Охотники», ведя мяч, стараются догнать и осалить «волка». Если им это удастся, тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании установленного времени «волк» меняется с одним из «охотников». Такая смена проводится по очереди, пока каждый игрок не побывает в роли волка. Выигрывает участник, набравший меньше штрафных очков. В зависимости от уровня подготовленности игроков салить можно свободной рукой или мячом, держа его в руках. В последнем случае можно сделать не более двух шагов, не выпуская мяч из рук. Кроме того, «волк» может бегать от 30 сек. до 1 мин.

Вариант 2 аналогичен первому, но у троих «охотников» только один мяч, и вести его запрещается. Осалить «волка» можно только мячом, удерживая его двумя руками.

4.3. ИГРЫ, СОВЕРШЕНСТВУЮЩИЕ ВЫБИВАНИЕ МЯЧА

«Выбей мяч!»

Играющие выполняют ведение мяча, стараясь при этом свой мяч не терять, а чужой выбить. Если игроку это удастся, он получает 2 очка, а игрок, у которого выбили мяч, минус 1 очко. Игрок, который не дал выбить свой мяч, но и не пытался выбить его у других, получает в конце игры минус 10 (20) очков. Игра проводится в течение определенного времени.

«Отними мяч!»

Вариант 1. Играющие выполняют ведение мяча, свободно перемещаясь по площадке. Один игрок (2 или 3 – в зависимости от количества играющих и их возможностей) без мяча – водящий. Он должен отобрать мяч у любого игрока, при этом не касаясь его. Если ему это удастся, то он продолжает игру с мячом, а игрок, потерявший мяч, ищет себе другой. Отнимать мяч у игрока, отбравшего его, нельзя. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч

или допускает ошибку при ведении, то он должен отдать мяч и искать себе другой. Если водящий коснулся игрока, он должен оставить его и переключиться на других участников.

Вариант 2 аналогичен первому, но игра проводится парами (один игрок убегает с мячом, а другой старается его отнять).

«Мастер ведения»

Вариант 1. Студенты играют в паре. Один игрок ведет мяч, не сходя с места и не делая поворотов. Второй старается осалить мяч, при этом любое касание игрока с мячом является ошибкой. Салить можно только рукой. Если водящий осалит мяч, то получает 1 очко, а если коснется соперника, то 1 штрафное очко (минус 1 очко). После 3 (5) касаний игроки меняются ролями.

Вариант 2. Игра может проводиться на время со сменой ролей через 30 сек. или 1 мин. Побеждает тот, кто в итоге наберет больше очков.

«Осаливание мяча»

Игра аналогична игре «Мастер ведения», но проводится в движении. Игрок может выполнять ведение мяча на месте или свободно перемещаться по всей площадке. Очки присуждаются только за осаливание мяча.

«Катящаяся мишень»

Вариант 1. Играющие делятся на две команды и располагаются за лицевыми линиями волейбольной (баскетбольной) площадки. У игроков одной команды мячи. Во время прокатывания футбольного мяча (или баскетбольного, но отличающегося по цвету) с одной стороны площадки на другую команда выполняет передачи, стараясь попасть в мяч. Противоположная команда подбирает мячи и готовится выполнять передачи при следующем прокатывании. За каждое касание баскетбольного мяча команда получает 1 очко. Очки, заработанные командой во время разных прокатываний, суммируются. Каждая команда выполняет равное количество передач. Побеждает та, которая наберет больше очков.

Вариант 2. Передачи мяча можно выполнять любые или заранее оговоренные, а также после предварительных действий, например:

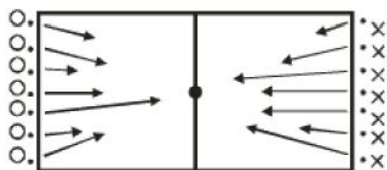
- поднять мяч, лежащий на полу (спереди, сбоку, сзади);
- поднять мяч, лежащий на полу в 1,5–2 м от игрока;
- выполнить поворот из исходного положения, стоя с мячом в руках боком или спиной к цели;
- подбросить мяч вверх, а после ловли выполнить передачу;
- то же, но поймать мяч в прыжке;
- подбросить мяч вверх, дотронуться руками до пола, затем поймать его и выполнить

4.4. ИГРЫ, СОВЕРШЕНСТВУЮЩИЕ ФИНТЫ

«Не зевай -2!»

Два игрока стоят на средней линии рядом друг с другом лицом в одном направлении. Заранее назначенный игрок должен выполнить ускорение с ведением мяча в любом направлении к одной из лицевых линий и оторваться от другого участника как можно дальше. Момент старта игрок выбирает сам. В конце бега игрок должен остановиться и коснуться рукой линии. Второй игрок старается все время находиться рядом с ним или отставать как можно меньше. При этом он должен осалить первого игрока рядом с боковой линией.

«Катающаяся мишень»



Игра проводится в спортивном зале. Играющие делятся на две команды и располагаются за лицевыми линиями волейбольной (баскетбольной) площадки. У команд равное количество мячей. В центре площадки лежит футбольный мяч (или баскетбольный, но отличающийся по цвету). По сигналу обе команды начинают игру, стараясь своими мячами закатить футбольный мяч за лицевую линию соперников и не дать

соперникам закатить за свою. Кому это удастся, тот и победил. Касаться футбольного мяча нельзя.

Все броски надо выполнять с использованием техники баскетбольных передач, не заступая за лицевую линию. Поймав мяч, игроки бросают его с того же места или, выполняя ведение, могут переместиться ближе к лицевой линии. Преподаватель может разрешить игрокам подбирать мячи, находящиеся в поле, но только на своей половине. После этого они, ведя мяч, выбегают за лицевую линию. Вместо футбольного мяча можно использовать набивной (медицинбол), но в этом случае его надо будет закатить за трехметровую линию волейбольной площадки.

«Бык в круге»

Игра проводится группами не менее 7 человек в каждой. Каждая группа располагается у одного из кругов баскетбольной площадки. Один игрок – водящий («бык») – располагается внутри круга, остальные (6 или более игроков) – за пределами круга рядом с линией на одинаковом расстоянии друг от друга. У одного из игроков за пределами круга – мяч, который он старается передать любому партнеру, за исключением тех двух, которые стоят рядом с ним. Можно использовать финты и любые передачи, но нельзя передавать мяч выше головы, а также отходить от круга, делать пробежки и стоять с мячом более 5 сек. В случае этих нарушений он должен поменяться местами с «быком». «Бык», не выходя за пределы круга, старается коснуться мяча во время передачи или, когда он находится в руках игрока. Если ему это удастся, то он меняется местами с передающим.

«Борьба за мяч»

Вариант 1. Игра проводится пара на пару. На одной половине площадки находятся только две пары (при высоком уровне подготовки их может быть и четыре, но тогда они играют отдельно). У одной из них мяч. По сигналу игроки начинают передавать его друг другу, стараясь выполнить их как можно больше и громко ведя счет. Ведение мяча выполнять нельзя, а перемещаться без мяча можно. Вторая пара старается перехватить мяч и

сделать то же самое. Все передачи суммируются, а подсчет идет нарастающим итогом: например, пара выполнила 5 передач и потеряла мяч, затем, перехватив его, выполнила еще 3 – всего 8 передач.

Побеждает пара, первой выполнившая 20 передач. Если уровень подготовки игроков слабый или времени мало, то можно ограничиться 10 передачами.

Вариант 2 аналогичен первому, но игра проводится на время. Побеждает пара, в течение 1 мин. выполнившая больше передач.

Вариант 3. Игра проводится на время, но вместо общего количества передач засчитывается наибольшее количество выполненных подряд (до перехвата).

4.5. ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

«Бегуны и скакуны» с ведением мяча

Вариант 1. Игра проводится на половине площадки. Студенты делятся на две команды: одна команда – «Бегуны», другая – «Скакуны». В команде «Бегуны» каждый игрок ведет мяч, не выходя за пределы игровой площадки (или ее половины). «Скакуны» располагаются на скамейке на краю площадки. По сигналу первый игрок этой команды встает и, прыгая на одной ноге, начинает салить игроков команды «Бегуны». «Скакуну» разрешается поменять ногу, но для этого он должен остановиться. Осаливание не засчитывается, если «скакун» при этом поменяет ногу (прыгнет с ноги на ногу). По команде: «Домой!» «скакун», прыгая на одной ноге, возвращается на свое место. Как только он, садясь, касается скамейки, начинает игру следующий «скакун». Когда «скакун» возвращается на место, он не имеет права салить играющих.

Осаленные или допустившие ошибку игроки команды «Бегуны» не выбывают из игры, а получают штрафные очки: за каждого осаленного игрока – 2 очка, а за каждую ошибку «бегуна» – 1 очко. Ошибками считаются нарушение правил ведения, потеря мяча и выход за пределы площадки. После того как все «скакуны» побывают в роли водящих,

команды меняются ролями и местами, и игра повторяется. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Команда: «Домой!» может подаваться через определенное время, отсчет которого начинается с момента начала игры водящим либо в зависимости от физических возможностей каждого игрока.

Вариант 2. Игра проводится с выбыванием осаленных или нарушивших правила игроков.

«Облава»

Игра аналогична игре «Бегуны и скакуны» с ведением мяча», но проводится на всей площадке (по всему залу), и все «скакуны» вступают в игру одновременно. В начале игры «бегуны» располагаются на площадке, а «скакуны» – за ее пределами. По сигналу все «скакуны» одновременно начинают водить. Допустившие ошибку или осаленные «бегуны» выбывают из игры. Игра прекращается в тот момент, когда выбывает из игры последний «бегун». Команды меняются ролями, и игра проводится еще раз. Побеждает команда, затратившая меньше времени на осаливание соперника.

«Прыгун и баскетболист»

Вариант 1. Игра проводится в четверках: первый игрок – баскетболист, второй – прыгун, третий и четвертый – судьи. По сигналу преподавателя первый начинает выполнять броски в кольцо, стараясь за 30 сек. забросить как можно больше мячей. Засчитываются только правильно заброшенные мячи. Второй игрок выполняет прыжки со скакалкой. Каждые 10 (20) прыжков приравниваются к одному попаданию в кольцо. Третий и четвертый игроки осуществляют контроль. Когда заканчивается время, по количеству заброшенных мячей и приравненных к ним прыжков определяют победителя среди первых двух участников. Он получает 1 очко. Формируется новая пара, и все повторяется. Игроки соревнуются междусобой по круговой системе, проходя по два круга. При прохождении одного круга игрок выступает в роли баскетболиста, во время другого круга – прыгуна.

Побеждает тот, кто наберет максимальное количество очков после двойных встреч со всеми игроками четверки.

Вариант 2 аналогичен первому, но баскетболист выполняет броски в течение того времени, которое затрачивает прыгун на выполнение 100 прыжков. Очки здесь получает только баскетболист по количеству заброшенных мячей.

«Подбор»

Игра проводится в паре. Участники поочередно выполняют броски с определенного расстояния. Игрок бросает мяч и идет на подбор, не дав мячу коснуться пола. Если игрок попал в кольцо после первого броска, он получает 2 очка, но только в том случае, если пошел на подбор. Если же нет, то очков он не получает. Если игрок промахнулся, но подобрал мяч, не дав ему коснуться пола, он получает право еще на один бросок. В случае попадания он получает 1 очко, а в случае промаха должен опять подобрать мяч. За каждый правильно выполненный подбор игрок получает 1 очко. Другими словами, игрок может сразу заработать 2 очка, забросив мяч после первого броска, либо 2 очка (1+1) за один подбор и второй бросок, либо 2 очка (1+1) за два подбора, а может заработать всего 1 очко за один подбор или не заработать очков вообще. Всего разрешается выполнить два броска. Затем участник отдает мяч другому игроку, который выполняет аналогичные действия. Студенты играют в течение определенного времени или выполняют заранее оговоренное количество бросков. Побеждает тот, кто при равном количестве бросков наберет больше очков.

Прыжки за шариком

Игра проводится в парах. У каждой пары – воздушный шарик. Игроки располагаются рядом и подкидывают шарик, стремясь дотронуться до него одной рукой в прыжке как можно выше, подбивая его вверх. При этом каждый игрок старается расположиться так, чтобы ему это было удобно, а сопернику – нет. Игру можно проводить на время или на количество касаний.

Побеждает тот, кто коснется шарика большее (или определенное) количество раз.

«Цепкий хват»

Баскетбольный мяч подвешивают на такой высоте, чтобы игрок мог схватить его в прыжке на вытянутые вверх руки, при этом хватать разрешается только с боков.

Вариант 1. Игроки поочередно прыгают, стараясь повиснуть на мяче. Кому это удастся, тот получает 1 очко. Если все игроки могут повиснуть на мяче, то ставится задача повиснуть и подтянуться. После нескольких кругов подсчитывают очки. Побеждает набравший наибольшее количество очков.

Вариант 2 Игра выполняется на время. По сигналу участник прыгает и старается провисеть на мяче как можно дольше. Фиксируется момент, когда он коснется ногами пола. Побеждает тот, у которого время будет наибольшим. Можно засчитать результат одной попытки или суммировать результаты всех попыток.

4.6. ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И ОВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ

«Прилипала»

Вариант 1. Игра проводится в паре. Один игрок свободно бежит по всей площадке, а второй – рядом с ним, стараясь находиться как можно ближе («прилипает»). Разрешается небольшое касание партнера рукой (тыльной стороной). Через некоторое время игроки меняются ролями.

Вариант 2 аналогичен первому, но игроки должны все время смотреть на мяч в руках учителя (тренера): если он находится справа, то первый участник убегает, а второй «прилипает», а если слева, то второй убегает, а первый «прилипает».

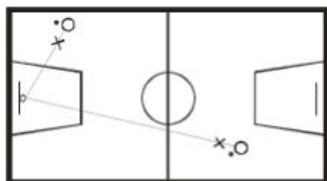
«Пиранья» парные

Все игроки делятся на пары: один убегает, а второй старается осалить («кукусить») его как можно большее количество раз в течение 20–60 сек. После короткого отдыха игроки меняются ролями. Побеждает тот, кому удастся сделать больше осаливаний.

«Резинка»

Вариант 1. Игра проводится в парах. Первый участник (нападающий) отрабатывает различные варианты ведения мяча, свободно перемещаясь по всей площадке, а второй (защитник) должен все время находиться между нападающим игроком и кольцом, стараясь при этом держаться на расстоянии 1,5–2 м от нападающего лицом к нему, а спиной к кольцу.

Чтобы лучше понять смысл своих действий, защитник должен представить себе резинку, один конец которой привязан к кольцу, а второй – к поясу нападающего, и все время мысленно находиться на этой резинке на



расстоянии 1,5–2 м от нападающего.

Нападающий не должен обходить защитника или прорываться к кольцу: он лишь выполняет ведение мяча, не задевая остальных играющих, и фиксирует ошибки расположения защитника. Тот, в свою очередь, должен сохранять положение при любых перемещениях первого игрока, не забывая об остальных играющих, чтобы не сталкиваться с ними. Если по какой-либо причине он оказался не на своем месте, то должен тут же исправить ошибку.

Кольцо, к которому «привязана резинка» и которое защищают играющие, определяет преподаватель. Защитник получает 2 штрафных очка, если находится «не на резинке», т.е. не выполняет своих функций, и 1 штрафное очко, если находится на расстоянии 3 м и более от нападающего, а также если слишком долго возвращается «на резинку», после того как обегит других игроков.

Вариант 2 аналогичен первому, но оба участника играют без мяча.

Вариант 3 аналогичен варианту 2, но по сигналу игроки меняются ролями: первый защищает одно кольцо, а второй – другое.

«Собачки» без ведения мяча

Вариант 1. Игра проводится в тройках. Два игрока выполняют передачи мяча друг другу, при этом они могут перемещаться в любом направлении, но только без мяча, а с мячом должны находиться на месте. Третий игрок – водящий («собачка»): он старается отнять мяч или осалить его (по заданию). В случае удачи водящий игрок по очереди меняется ролями с другим. Это делается для того, чтобы каждый побывал в роли водящего. Если «собачка» долго не может осалить мяч, ее заменяют.

Вариант 2 аналогичен первому, но водящий отнимает мяч в течение определенного времени. За каждое осаливание или выбивание мяча он получает очки. После того как все игроки побывают в роли «собачки», определяется победитель – тот, кто наберет больше очков.

Вариант 3 аналогичен варианту 2, но игроки должны выполнить определенное количество передач, например, 15 (20), и только после этого водящего заменяют. Победителем становится тот, кто наберет больше очков.

«Собачки» с ведением мяча

Вариант 1 проводится аналогично игре «Собачки» без ведения мяча, но здесь вести мяч разрешается. Если игрок допускает ошибку при ведении или теряет над ним контроль, то водящего заменяют.

Вариант 2. Игра проводится в парах: одна пара ведет мяч, а другая играет роль «собачек».

«Выви мяч»

Два игрока стоят напротив друг друга и удерживают мяч двумя руками. По сигналу преподавателя они стараются вырвать мяч у соперника. Тот, кто сможет это сделать, не нарушая правил, получает 1 очко, и игра повторяется.

«Кто быстрее возьмет мяч?»

Вариант 1. Игра проводится в паре. Между игроками на полу лежит мяч (правые ноги игроков рядом с мячом). По команде учителя они стараются овладеть мячом, опередив соперника. Если мяч схватили оба игрока, то победителем считается тот, кто вырвет его у соперника, не сделав

пробежки. За каждую успешную попытку игрок получает 1 очко. Наклоняясь вперед, необходимо соблюдать осторожность – беречь голову.

Вариант 2 аналогичен первому, но в исходном положении игроки находятся на расстоянии 3–4 м от мяча.

«Четные и нечетные»

Игра проводится в парах. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии поля на расстоянии 3–4 м друг от друга. Между ними на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд лежат мячи. Ведущий называет число – от 1 до 10: если четное, то четные номера подбегают к мячу, берут его и стараются забросить в любое игровое кольцо. Разрешается выполнить только один бросок. Нечетные номера в этом случае выступают в роли защитников; если число нечетное – все наоборот.

«Удачное начало»

Игра проводится в тройках, которые располагаются по средней линии, проходящей вдоль спортивного зала. Два игрока встают с разных сторон ее, как при розыгрыше спорного броска, а третий выступает в роли судьи, подбрасывающего мяч. Когда мяч подброшен каждый из играющих участников старается в прыжке откинуть его на свою сторону. Тот, кому это удастся, получает 1 очко. После трех розыгрышей подбрасывающий меняется с одним из игроков, и игра продолжается. После того как все сыграют между собой, подводятся итоги.

Побеждает тот, кто наберет больше очков. Игру можно проводить в один или несколько кругов. По заданию преподавателя игроки могут откидывать мяч не на свою сторону, а на сторону соперника.

«Борьба за отскок»

Вариант 1. Игра проводится в парах. Первый игрок (нападающий) располагается в 2–3 м от кольца (расстояние зависит от возраста и уровня подготовки игроков), второй (защитник) – под кольцом с мячом в руках. Он выполняет передачу с отскоком от пола первому игроку и переходит к обороне. Нападающий, получив мяч, с места бросает его в кольцо. Защитник

не оказывает сопротивления при броске, а лишь имитирует защиту (пассивная защита). Затем оба игрока идут на подбор, но защитник старается развернуться так, чтобы отеснить нападающего от мяча. Если нападающий попал в кольцо, он зарабатывает 1 очко, как и в том случае, если промахнулся, но подобрал мяч. Если же мяч подобрал защитник, очко получает он. Один и тот же защитник начинает игру 3 раза подряд, затем участники меняются ролями, и игра продолжается. Побеждает игрок, набравший больше очков.

Вариант 2 выполняется аналогично первому, но с активной защитой при броске.

Вариант 3 Нападающий не просто старается овладеть мячом, но в случае удачи также выполняет бросок (добивание).

5. Комплексы эстафет

5.1. Комплекс эстафет № 1

Цель: формирование техники спортивных игр, совершенствование ловкости и координационных способностей.

«Бег пингвинов»

Организация. Первые номера команд захватывают коленями баскетбольный мяч (усложненный вариант – набивной мяч). Расстояние до стоек уменьшается до 10-12 м.

Содержание. По сигналу первые номера бегом или прыжком на двух, удерживая мяч коленями, передвигаются до стоек, огибают их и возвращаются тем же способом, передают мяч вторым номерам и т.д.

Правила:

1. Мяч нельзя поддерживать руками.
2. Если мяч упадет, его надо подобрать, зажать снова между коленями и продолжить с того места, где движение было прервано.
3. Разрешается помогать партнеру зажать мяч между коленями.
4. Передача мяча осуществляется за стартовой линией.

«Передача мячей сверху в колоннах»

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Расстояние между игроками 1 м. У стоящих впереди в колоннах по мячу (волейбольный или баскетбольный).

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же образом передают мяч стоящим сзади и так до конца колонны. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым в колонне и передает мяч назад над головой. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое прежнее место в колонне. Вернувшись, он поднимает мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой с меньшим количеством очков.

Правила:

1. Передавать мяч можно только своему соседу, неразрешается перебрасывать мяч. За нарушение команде записывается штрафное очко.

2. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его, вернуться на место и продолжить передачу.

3. Каждый раз, когда очередной последний игрок перебежит на первое место, вся колонна передвигается на полшага назад.

«Передача мячей под ногами»

Организация. Команда выстраивается в колонну по одному. Расстояние между игроками 1 метр, ноги шире плеч. У стоящих впереди по мячу (волейбольный или баскетбольный).

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч под ногами стоящим сзади. Те таким же образом передают мяч стоящим сзади и так до конца колонны. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым в колонне и передает мяч назад тем же способом. Эстафета продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое прежнее место в колонне. Вернувшись, он поднимает мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой с меньшим количеством очков.

Правила:

1. Передавать мяч можно только своему соседу. Не разрешается перебрасывать мяч через игроков и катить под ногами. За нарушение команде записывается штрафное очко.

2. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и вернуться на место.

3. Каждый раз, как только очередной игрок перебежит на первое место, вся колонна передвигается на полшага назад.

«Передал – садись»

Организация. Играющие выстраиваются в колонну по одному. Команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 4-х метров. У капитанов в руках по баскетбольному мячу.

Содержание. По сигналу капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим установленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает положение – упор присев. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Побеждает команда, закончившая передачу мяча первой и не нарушившая правил.

Правила:

1. Никто не должен пропускать своей очереди.

2. Игрок, не поймавший мяч, обязан сбегать за ним, вернуться на свое место и продолжить передачи.

«Ведение и передача»

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, расстояние до стоек 15 метров. У стоящих впереди в колоннах по баскетбольному мячу.

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки с ведением мяча добегают до стоек, поворачиваются и выполняют длинную передачу одной

рукой второму игроку. Сами остаются на противоположной стороне. Второй игрок (и последующие) ловит мячи выполняет то же задание. Побеждает команда, игроки которой быстрее других переберутся на противоположную сторону.

Правила:

1. Ведение осуществляется по правилам баскетбола.
2. Передача выполняется точно игрокам своей команды.

«Ведение двух мячей»

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, расстояние до стоек 15 метров. У стоящих впереди в колоннах – по два баскетбольных мяча.

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки с ведением одновременно двух мячей добегают или доходят до стоек и возвращаются обратно. Передают мячи вторым игрокам, которые выполняют задание тем же способом. Побеждает команда, быстрее других выполнившая задание.

Правила:

1. Осуществляется ведение одновременно двух мячей.
2. Если мяч или мячи были потеряны, игрок обязан собрать их и продолжить ведение с места потери.

3. Передача мячей производится из рук в руки.

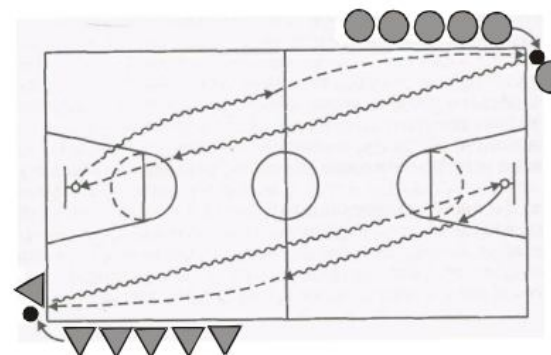
«Ведение и бросок»

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, у стоящих впереди по баскетбольному мячу.

Содержание. По сигналу первые игроки с ведением мяча добегают до щита, выполняют бросок в кольцо и возвращаются обратно. Передают мячи вторым игрокам, которые выполняют заданием тем же способом. Побеждает команда, быстрее других выполнившая задание.

Правила:

1. Игрок, прежде чем вернуться к своей колонне, должен попасть в кольцо. Количество попыток не ограничено.



2. Ведение осуществляется по правилам баскетбола.

5.2. Комплекс эстафет № 2

Цель: развитие и совершенствование физических качеств баскетболистов.

«Перевозка команды»

Организация. Команды в количестве 10 человек выстраиваются колонной за стартовой чертой. Напротив, каждой колонны на расстоянии 18 метров ставится фишка (стойка).

Содержание. По сигналу эстафету начинает первый, он бежит, обегает стойку и возвращается. Берет за руку второго, не расцепляясь, они бегут до стойки. Первый игрок остается за стойкой, а второй бежит за третьим. Так продолжается до тех пор, пока вся команда не окажется на противоположной стороне.

Правила:

1. Если игроки разомкнули руки, дается штрафное очко. 2. Игрокам не разрешается заранее выбегать за линию старта.

«Бег через скакалку»

Организация. Команды строятся в колонну, в руках у стоящих впереди скакалка. Первый игрок располагается на 1 метр впереди от команды.

Содержание. По сигналу игроки начинают бег, на каждый шаг, перепрыгивая через скакалку. Добегают до стойки, обегают ее и возвращаются обратно, передают скакалку второму.

Правила:

1. На протяжении всей дистанции игрок должен перепрыгивать через скакалку.

«Прыжки с мячом»

Организация. Первые номера команд удерживают между коленями баскетбольный или волейбольный мяч. Расстояние до стоек уменьшается до 9 метров.

Содержание. По сигналу первые номера прыжками достигают стоек, огибают их, возвращаются передают мяч вторым номерами т.д.

Правила:

1. Мяч нельзя поддерживать руками.
2. Если мяч упадет, его надо подобрать, зажать снова между коленями и продолжить с того места, где движение было прервано.

«Эстафета с прыжками в длину с места»

Организация. Команды выстраиваются колонной за стартовой чертой.

Проведение. По команде первые игроки выполняют прыжок с места. Руководитель по пяткам у каждого игрока команды проводит мелом ограниченную линию. К этой линии подходят вторые номера, выполняют прыжок. Так вся команда продвигается вперед. Побеждает команда, дальше всех закончившая эстафету.

Правила:

1. Нельзя во время прыжка переступить линию.

«Каракатица»

Организация. Первые игроки принимают положение упор сзади.

Содержание. По сигналу они передвигаются до стойки в исходном положении, огибают ее, возвращаются, передают эстафету вторым.

Правила:

1. Не разрешается переступать стартовую линию, прежде чем предыдущий игрок закончит эстафету.

2. Вся дистанция должна быть пройдена в ИП. Нарушивший правило игрок приносит команде штрафное очко.

«Одень обруч на партнера»

Организация. Команда строится в шеренгу, дистанция между партнерами 1 метр. Первый стоит в середине пяти обручей.

Содержание. По сигналу первый, снимая один обруч через голову, одевает его сверху на второго, второй опускает обруч вниз, надевает его на третьего, а сам готовится надеть следующий обруч. Так постепенно все обручи должны оказаться на последнем игроке.

Правила:

1. Надевать обруч можно только после того, как игрок передал предыдущий следующему игроку (за исключением послед него).

«Сороконожка»

Организация. Команды выстраиваются колонной. Каждый играющий в колонне обхватывает руками стоящего впереди.

Содержание. По сигналу игроки в колоннах бегут вперед до своей стойки, огибают ее и возвращаются назад, пробегая стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись, и первой пересекли черту всей колонной.

Правила:

1. Выбегать можно только по сигналу.
2. Во время бега нельзя разъединять руки. Если игрок расцепился, он должен догнать и снова схватиться за пояс впереди бегущего.
3. Все игроки колонны должны обогнать свою стойку. Команде, игрок которой нарушил правило, начисляется штрафное очко.

5.3. Комплекс эстафет № 3

Цель: формирование техники спортивных игр, совершенствование ловкости и координационных способностей у юных баскетболистов.

«Переноска мячей»

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Расстояние между игроками 1 м, первый игрок команды получает по два баскетбольных мяча. На расстоянии 9 м от колонн лежит гимнастический обруч.

Содержание. По сигналу руководителя первые игроки должны как можно быстрее добежать до обруча, положить в него мячи и с ускорением вернуться к команде, передать эстафету второму. Второй бежит к обручу, берет мячи и, возвращаясь, передает их третьему игроку. Так последовательно каждый следующий игрок оставляет или забирает мячи из обруча. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Правила:

1. Начало эстафеты должно осуществляться по сигналу.
2. Если игрок с мячами потерял их на дистанции, то должен подобрать, вернуться на место потери и продолжить эстафету.
3. Если мячи выкатились из обруча, их необходимо вернуть обратно.
4. Передача мячей и эстафеты должна происходить за стартовой линией.

«Поочередная передача мячей в колоннах»

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Расстояние между игроками 1 метр, ноги шире плеч. У стоящих впереди в колоннах по мячу (волейбольный или баскетбольный).

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Вторые игроки передают мяч стоящим сзади под ногами, третьи – сверху, четвертые – под ногами и так поочередно до конца колонны. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым в колонне и начинает передачу мяча сверху над головой, все остальные продолжают чередование. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое

прежнее место. Побеждает команда, закончившая игру первой с меньшим количеством очков.

Правила:

1. Передавать мяч можно только соседу, все время соблюдая чередование. Не разрешается перебрасывать мяч через одного или нескольких игроков. За нарушение команде записывается штрафное очко.
2. Игрок, уронивший мяч, должен сам поднять его, вернуться на место и передать мяч стоящему сзади.
3. Каждый раз, когда очередной игрок перебегает на первое место, вся колонна передвигается на полшага назад.

«Передача мячей в колоннах с ведением»

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Расстояние между игроками 1 метр, ноги шире плеч. У стоящих впереди в колоннах по баскетбольному мячу.

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки бегут с ведением мяча до стойки и обратно. Прибежав, передают мяч второму, а сами проползают под ногами всех игроков и встают в конец колонны. Второй игрок передает мяч над головой стоящим сзади. Как только мяч оказался вновь в руках у первого игрока (стоящего последним), он катит мяч под ногами всей колонны, так чтобы его смог поймать второй игрок. Второй игрок, поймав мяч, бежит с ведением до стоек и обратно и, передав мяч третьему игроку, выполняет задание первого и т.д. Третий игрок передает мяч над головой последующим в колонне и ожидает мяч под ногами от второго игрока. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое прежнее место в колонне. Побеждает команда, закончившая игру первой с меньшим количеством очков

Правила:

1. Передача мяча осуществляется только сверху над головой. Не разрешается перебрасывать мяч через игроков. За нарушение команде записывается штрафное очко.

2. Игрок, уронивший мяч, должен сам поднять его, вернуться на место и передать мяч стоящему сзади.

3. Игрок, проползающий под ногами недолжен пропустить ни одного игрока.

4. Катить мяч под ногами может только игрок, вновь прибывший на место последнего.

«Передал, перебежал»

Организация. Играющие выстраиваются в колонну по одному, параллельно одна другой. Команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 4 метров. У капитанов в руках по баскетбольному мячу.

Содержание. По сигналу капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим установленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же перемещается за спину капитана. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, перебегает за спину капитану. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, он поднимает его вверх. Побеждает команда, закончившая передачу мяча первой.

Правила:

1. Никто не должен пропускать своей очереди.
2. Игрок, не поймавший мяч, обязан сбегать за ним, вернуться на свое место и продолжить передачи.

3. Передачу мяча необходимо выполнять установленным способом.

«Встречная эстафета с обменом мячей»

Организация. Игроки одной команды делятся пополам и встают на противоположные стороны напротив друг друга. У направляющих в колоннах мячи, у одних – набивной, у других – баскетбольный.

Содержание. По сигналу направляющие игроки бегут вперед, встречаются, обмениваются мячами и возвращаются обратно свои мини-

колонны. Передают мяч следующим. Таким образом, все игроки должны поменяться мячами. Побеждает команда, быстрее других завершившая эстафету.

Правила:

1. Обменяться мячами можно в любой точке.

2. Если мяч был потерян, его необходимо подобрать и продолжить движение с места потери.

«Удержи волан»

Организация. Игроки выстраиваются в колонну. У направляющих в правой руке баскетбольный мяч, а в левой – ракетка с удерживающим воланом. Расстояние до стоек 10 метров.

Содержание. По сигналу первые игроки, удерживая волан на ракетке, с ведением мяча перемещаются до стоек и обратно. Передают мяч и ракетку с воланом второму игроку. Таким же образом эстафету проходят все игроки. Побеждает команда, быстрее других завершившая эстафету.

Правила:

1. Важно, сохраняя волан на ракетке, выполнять ведение мяча.

2. Если мяч или волан были потеряны, их необходимо подобрать и продолжить движение с места потери.

«Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»

Организация. Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения требуются два баскетбольных мяча. Игроки двух равных команд выстраиваются напротив у боковых линий. Стартовой чертой служит лицевая линия (рис. 1).

Содержание. По команде руководителя первые игроки бегут вперед, с ведением мяча добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, забрасывают мяч в корзину, возвращаются обратно, ведя мяч до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту и, поймав мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят

установленного задания. Выигрывает команда, быстрее закончившая игровую допустившая меньше ошибок.

Правила. 1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим – до ловли мяча от предыдущего.

2. Бежать с мячом нельзя, его следует вести по правилам баскетбола.

3. Игрок не имеет права бежать обратно до тех пор, пока не выполнит попадание в кольцо, даже если ему придется сделать несколько бросков.

4. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места.

5. За каждое нарушение правил, команда получает штрафное очко.

5.4. Комплекс эстафет № 4

Цель: развитие и совершенствование физических качеств баскетболистов.

«Бег в обруче»

Организация. У каждого направляющего в колонне — по гимнастическому обручу, который он надевает на себя и придерживает руками.

Содержание. По сигналу руководителя направляющие с обручами (находясь в них) бегут вперед, огибают свою стойку и возвращаются к своим командам. За стартовой линией направляющий надевает обруч на очередного игрока и, находясь в обруче, они бегут вдвоем. Добежав до стойки, первый игрок остается, а второй возвращается. Он присоединяет к себе третьего игрока, и они бегут в обруче к конечной стойке. У стойки остается второй, а третий возвращается за четвертым и т.д. Выигрывает команда, все участники которой быстрее переберутся на другую сторону.

Правила:

1. Бежать можно только находясь в обруче. Если кто-либо из участников уронил обруч, надо остановиться и с места падения обруча продолжать задание.

2. Присоединять нового игрока, одевая на него обруч, можно только за стартовой линией.

3. Бежать вперед надо обязательно до стойки или другого предмета, обогнуть его и только после этого возвращаться назад.

«Встречная эстафета»

Организация. Игроки каждой команды делятся пополам. Каждая половина колонны располагается за лицевыми линиями волейбольной площадки лицом друг к другу. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дается по набивному мячу (1-3 кг).

Содержание. По сигналу игроки бегут к своим стоящим впереди игрокам на противоположную сторону площадки. Отдают им мячи и встают сзади этой половины команды. Игроки, получившие мячи, бегут вперед каждый к своей половине и после передачи мяча очередному игроку остаются там. Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Правила:

1. Начинать игру можно только по команде.

2. Выходить за линию до начала бега нельзя до тех пор, пока не будет передан мяч.

3. Если во время перебежки игрок уронил мяч, он должен сам поднять его и продолжить бег.

«Скакалка под ногами»

Организация. Расстояние между колоннами 2 метра, а между игроками в колоннах – один шаг. Первые игроки в колоннах получают по скакалке.

Содержание. По сигналу первый игрок бежит, выполняя прыжки через скакалку, до стойки, обегает ее и возвращается обратно. Прибежав, отдает один конец скакалки второму участнику. Они вместе проносят скакалку под ногами всей колонны. Стоящие в колонне прыгают через нее. Первый игрок остается сзади колонны, а второй бежит вперед, выполняя то же задание. Он подает свободный конец скакалки третьему и т.д. В ходе игры все игроки

должны провести скакалку под ногами игроков своей команды. Игру заканчивает первый игрок, получив скакалку от последнего. Победу одерживает команда, закончившая игру первой.

Правила:

1. Игрокам запрещается задевать скакалку ногами.
2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку.
3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

«Прыжок за прыжком»

Организация. Игроки строятся парами лицом друг к другу, натягивают скакалку, сложенную пополам, на высоте выпрямленных рук (или колен). Расстояние между парами 1 метр.

Содержание. По сигналу первые пары кладут скакалку на пол, бегут до стойки, оббегают ее, пробегают вдоль своей колонны, один справа, другой слева. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки, возвращаются на свое место, растягивают скакалку. Только после этого эстафету продолжает вторая пара. Игроки кладут свою скакалку, перепрыгивая скакалку первой пары, пробегают всю дистанцию и аналогичным способом возвращается на свое место и т.д.

Правила:

1. Пара может начинать перебежку только тогда, когда предыдущая пара возьмет с пола скакалку.
2. Перепрыгивать через скакалку участники могут одновременно или один за другим, по своему усмотрению.
3. Скакалки опускать на пол нельзя. Они должны быть на оговоренной высоте. За нарушение начисляются штрафные очки.

«Каракатица с мячом»

Организация. Первые игроки принимают положение упор сзади, мяч сверху.

Содержание. По сигналу они передвигаются до стойки в исходном положении, стараясь не уронить мяч, огибают ее, возвращаются, передают эстафету вторым.

Правила:

1. Не разрешается переступать стартовую линию, прежде чем предыдущий игрок закончит эстафету.
2. Вся дистанция должна быть пройдена в ИП, нарушивший правило игрок получает штрафное очко.
3. Если мяч выпал, его необходимо поднять и с места нарушения продолжить эстафету.

«Бег со связанными ногами»

Организация. Игроки команд выстраиваются парами, связывают ближайшие ноги скакалкой или шнурками. Пары располагаются у стартовой линии в затылок друг другу.

Содержание. Первая пара бежит до стойки, огибает ее, возвращается обратно, передает эстафету следующей паре.

Правила:

1. Не разрешается переступать стартовую линию, прежде чем предыдущая пара закончит эстафету.

«Паровоз с вагонами»

Организация. Игроки команд выстраиваются колоннами у стартовой линии.

Содержание. По сигналу бег начинают только первые игроки команд. Игрок, вернувшись к своей команде, соединяется со вторым по очереди игроком, тот обхватывает первого за талию и бежит вместе с ним. Прибежав к своей колонне, они присоединяют третьего и так бегут, пока последний игрок не присоединится к ним.

Правила:

1. Выбегать можно только по сигналу.

2. Во время бега нельзя разъединять руки. Если игрок расцепился, он должен догнать и снова схватиться за пояс бегущего впереди.

3. Все игроки колонны должны обогнать свою стойку. Команде, игрок которой нарушил правило, начисляется штрафное очко.

Список литературы

1. Баскетбол: Учебник для вузов / Под общ. ред. Ю.М.Портнова. М., 1997.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. 4-е изд. перераб. и доп. / Л.В. Былеева. М., 1974.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов / М.Н.Жуков. М., 2000.
4. 500 игр и эстафет / В.В.Кузин, Е.А. Пошевский. М., 2000.
5. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение / Ф.Линдеберг. М., 1971.

Валерий Васильевич Коробков

доцент каф. физической культуры АмГУ

Подвижные игры и эстафеты на занятиях по баскетболу в вузе.
Методические указания

Заказ 614.