

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

1- Жемконская основная общеобразовательная санаторная школа-интернат

МР «Хангаласский улус»

«Карточки подвижных игр, подводящие к игре баскетбол».

Разработал: учитель физической культуры

Скрябин А.И.

Подвижные игры, подводящие к игре баскетбол.

С целью закрепления пройденного материала в передачах и ведении мяча необходимо на каждом уроке проводить подвижные игры. В частности, проанализировав изученный материал, могу рекомендовать следующие игры:

а) для совершенствования приставного шага защитника подходит подвижная игра - «Коршуны, наседка, цыплята» Одна команда, «коршуны», строится по кругу наибольшего радиуса. Вторая команда, «цыплята», держа за пояс впереди стоящего, выстраивается в колонну по одному за водящим-«наседкой» в центре круга. «Коршуны» пытаются выбить цыплят, которые прячутся за наседку, которая защищает цыплят, отбивая мяч. За заданное время нужно выбить как можно больше цыплят.

б) для совершенствования передачи и ловли мяча - «Салки с мячом». Двое водящих. При помощи передач надо задеть игроков свободной рукой. Выполняя ведение мяча, нужно подойти как можно ближе к игроку, выполнить передачу напарнику и постараться задеть бегущего игрока. Бегать с мячом в руках нельзя. «Запятнанный» игрок выходит из игры. За определённое время задеть как можно больше игроков. Выигрывает пара, которая лучше справилась с заданием.

г) «Невод». То же самое, только кого задели, участвует вместе с водящими. Цель: Взаимодействие игроков и видение площадки.

«У кого меньше мячей». Две команды располагаются на своих половинах площадки. У каждой равное количество мячей. По сигналу команды стараются перебросить все мячи на площадку соперника. Игра продолжается обусловленное время. Побеждает команда, на площадке которой в момент остановки игры окажется меньше мячей.

«Пятнашки мячом всей командой». Класс разбивается на две команды, которые располагаются на площадке произвольно. Одна команда пытается запятнать игроков другой команды касанием мяча (не выпуская его из рук). Разрешается передавать мяч друг другу, передвигаться с мячом разрешено не более двух шагов. Игра ведётся на время. В конце игры подсчитывается количество осаленных игроков противоположной команды.

«Мяч у водящего». Выбирается двое водящих (наиболее подготовленных). У них находится мяч которым они должны запятнать любого из убегающих по всей площадке (на половине поля), не выпуская мяч из рук. Бегать с мячом и вести мяч нельзя. Разрешается только передавать его. Каждый осаленный игрок становится водящим. Игра ведётся до тех пор, пока не запятнают последнего – победителя игры.

«Передача по номерам». Класс делится на несколько команд по 4 – 5 учеников в каждой. Игроки команд рассчитываются по порядку. Первые номера владеют мячом. По команде играющие начинают передвигаться по площадке в различных направлениях и передают мяч строго по порядку

номеров. За передачей и ловлей мяча каждой командой наблюдают выделенные помощники. За передачу не тому игроку, а также за каждое падение мяча на площадку команде начисляется штрафное очко. Игра продолжается 2 – 3 мин. Выигрывает команда, получившая меньшее количество штрафных очков и выполнившая большее число передач.

«Охота за мячами». Занимающиеся делятся на 4 команды по 4 – 5 человек в каждой. Игроки трёх команд передают друг другу определённое количество мячей (чем больше мячей, тем лучше). По сигналу учителя на площадку выбегают игроки четвёртой команды (у них нарукавные повязки или другие отличительные знаки) и стараются перехватить как можно больше мячей. Перехваченные мячи кладутся в условленное место. Когда определённое количество мячей будет перехвачено, игра останавливается и объявляется время, которое потребовалось на это. Далее игра возобновляется, но «охотниками» становятся игроки следующей команды. Побеждает команда, затратившая меньше времени на выполнение задания.

«Удержи мяч». На площадке располагаются две команды. Мяч вводится в игру спорным броском. Игроки команды, завладевшие мячом, передают его друг другу, стремясь как можно дольше удержать мяч и сделать большее количество передач. Соперники стараются перехватить мяч. Завладев мячом, они делают то же самое, а команда, потерявшая мяч, старается его отобрать. Победитель определяется по количеству набранных очков (за каждую удачную передачу – очко). При проведении игры необходимо выполнять следующие условия: вести мяч нельзя, удерживать мяч в руках разрешается не более 5 сек., с мячом передвигаться не более двух шагов.

«Пятнашки с ведением мяча». В игре один водящий, от которого убегают 5 – 6 игроков. Водящий, ведя мяч, должен запятнать любого из убегающих, не прекращая при этом ведения мяча. Запятнанный берёт ещё один мяч, и водящих становится двое, затем трое и т. д. Игра прекращается, когда все игроки будут осалены. Побеждает игрок, осаленный последним.

«Наседка и ястребы». Играют две команды. Одна команда – «ястребы» – образует круг, в руках у одного из игроков баскетбольный мяч. Вторая команда – «курица с цыплятами» – строится внутри круга в колонну по одному, каждый кладёт руки на пояс впереди стоящего. Игроки первой команды, передавая мяч друг другу, стараются осалить последнего «цыплёнка».

«Живая цель». Ребята делятся на две команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде даётся один мяч. Внутри круга водящий – игрок одной из команд. Задача водящего – увёртываться от мяча, которым его стараются запятнать игроки команды соперника, и одновременно ловить мяч, направляемый ему партнёрами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно

выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увёртываясь от мяча, выполнили больше передач.

П р и м е ч а н и е. Способ передач мяча заранее обуславливается в зависимости от возраста и количества участников.

«Свободное место». Играющие образуют круги по 6 – 8 человек в каждом. В руках у одного из них мяч. Игрок с мячом выполняет передачу любому партнёру и бежит за мячом. Игрок, получивший мяч, также передаёт его любому партнёру, но бежит уже на освободившееся место.

Эта игра требует большого внимания: надо не перепутать, когда бежать за мячом, а когда – на свободное место.

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

«Ловец и перехватчик». Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают друг другу мяч и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Каждую 1 мин. перехватчик меняется. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

«Кто быстрее?». Группа делится на две команды. Команды строятся в шеренги вдоль боковых линий площадки и рассчитываются по порядку. Игру начинают первые номера. Они с мячами выходят на среднюю линию и стоят лицом в противоположных направлениях на расстоянии 3 – 4 м. друг от друга. По сигналу ведущего оба подпрыгивают, ноги врозь, в без опорном положении сильно ударяют мячом в пол под ногами за спину, приземляются и выполняют рывок вперёд за мячом соперника. Игрок, коснувшийся мяча первым, приносит команде 1 очко. Затем то же задание выполняют вторые номера, третьи и т. д. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

«Перебрасывание мячей». Группа делится на две команды. Одна команда произвольно располагается на одной стороне площадки, другая – на противоположной. Игрокам обеих команд выдаётся равное количество мячей

(3, 4, 5 и т. д.). По сигналу начинается переброска мячей на противоположную сторону площадки. Через определённое время (1 – 2 мин.) игра останавливается и подсчитывается количество мячей в командах. Побеждает команда, у которой оказалось меньше мячей.

Подводящие игры и эстафеты для освоения техники игры в баскетбол

В занятиях с юными баскетболистами, чтобы избежать стабилизации (застоя) в развитии скоростных способностей, необходимо широко использовать подвижные игры, предусматривающие выполнение заданий в условиях постоянного и неожиданного изменения ситуации, противодействия и взаимодействия партнёров. Для развития скоростных способностей в подвижные игры и эстафеты следует включать быстрое реагирование на внезапные сигналы, стартовые рынки, бег с максимальной скоростью.

Подвижные игры для развития простой двигательной реакции.

1. «Неуловимый шнур». На пол кладут шнур длиной 2 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков). Игроки выполняют различные движения по указанию учителя (руки вверх, в стороны, вперёд, на пояс, приседания, наклоны и др.). По сигналу игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног. Выигрывает тот, кому удастся это сделать первому.

2. «Салки в парах». *Вариант 1* Один из игроков располагается на лицевой линии, он — салка. Второй — на расстоянии 1,5—2 м лицом к партнёру. По сигналу игрок, стоящий спиной к площадке, выполняет поворот кругом и стремится убежать за обозначенную линию, расположенную в 6 м, а первый пытается его догнать и осалить.

Вариант 2 Один из игроков располагается на лицевой линии спиной к площадке, он — салка. Второй — на расстоянии

1 м от партнёра лицом к площадке. По сигналу игрок, стоящий спиной к площадке (салка), выполняет поворот кругом и стремится осалить убегающего партнёра, прежде чем тот пересечёт обозначенную на полу линию, расположенную в 6 м.

3. «Успей поймать мяч». Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии четырёх-пяти шагов, держа в руках по баскетбольному мячу. По сигналу оба подбрасывают мяч вверх на обусловленную высоту и быстро меняются местами, чтобы успеть поймать падающий мяч партнёра. Можно постепенно увеличивать расстояние между партнёрами или уменьшать высоту, на которую подбрасываются мячи.

4. «Поймай мяч». **Играющие** становятся по кругу и рассчитываются по порядку. Каждый запоминает свой порядковый номер. Водящий находится с мячом в центре круга. Подбросив мяч вверх над головой или ударив его о пол (землю), водящий называет

любой номер. Игрок под этим номером устремляется к мячу, стараясь поймать его, прежде чем мяч упадет на пол. Если он не успел это сделать, то идет на место водящего, а тот занимает его место в кругу. А если успел, то водящим остаётся прежний игрок.

Варианты. 1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: а) стоя спиной к водящему; б) сидя на полу лицом к водящему; в) сидя на полу спиной к водящему; г) упор присев.

2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, одной ногой, в приседе и т.п.

5. «Вызов номеров». Игроки в составе двух равных (по численности) команд встают за линией старта с обеих сторон баскетбольного щита и рассчитываются по порядку. Каждый запоминает свой порядковый номер. На расстоянии 5 м от команд проводят линию финиша. Учитель громко называет какой-либо номер, и игроки под этим номером бегут к линии финиша. Команда, чей игрок первым пересечёт линию финиша, получает 1 выигршное очко. После финиша игроки снова занимают свои места в командах. За 3 мин, нужно набрать большее количество очков.

Подвижные игры для развития быстроты реакции и ловкости

«Выбей мяч». Две команды в шеренгах лицом друг к другу. Между ними проводится линия. Расстояние между шеренгами — 1,5 м. Игроки первой команды каждый по три раза выставляют вперед руки с мячом за линию и быстро убирают, чтобы игроки второй команды не успели выбить мяч. Побеждает команда, набравшая больше всею очков.

«Слушай сигнал». Группа идет по залу в колонне по одному. Внезапно подается сигнал: один свисток — прыжок вверх; два свистка - рынок вперед; три свистка — имитация передачи мяча. Ошибающиеся выбывают из игры.

«Подхвати палку». В парах лицом друг к другу. Расстояние между игроками — 2 м, у каждого игрока поставленная вертикально и накрытая сверху ладонью гимнастическая палка с правой стороны от игрока. По сигналу игрока каждой пары должны поменяться местами и обменяться палками, не уронив их на пол.

В противном случае оба игрока выбывают из игры. Через каждые 3-4 попытки расстояние между игроками увеличивается на 20-30 см.

«Передал — садись». Две колонны одна от другой на 3-4 м, расстояние между игроками — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами в 6-5 м — круги, в которые встают с мячами в руках капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий и т.д. игрок. Когда последний в команде игрок отдает капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Кто быстрее.

«Выбей шайбу». Расстояние между двумя кругами (диаметр 1 м) — длина

гимнастической палки. В центре каждого круга лежит шайба (теннисный мяч). Игроки с палками за пределами круга. По сигналу каждый игрок пытается выбить шайбу противника, защитив свою. Входить в круг запрещено.

«Землемеры». Расстояние между стартом и финишем — 10-15 м, два игрока имеют в руках по гимнастической палке. По сигналу они устремляются к финишу, измеряя расстояние палкой, кладя ее на пол. Кто быстрее и точнее.

«Вокруг стульев». Длина шнура 3-5 м, над концами шнура ставят два стула (спинками друг к другу), на которые садятся игроки. По сигналу игроки оббегают стул соперника, садятся на свой стул и выдергивают из-под него шнур. Кто быстрее.

Подвижные игры для развития быстроты передвижения

«Кто первый». Две команды в колоннах за лицевой линией. По сигналу первые игроки команд бегут до средней линии и обратно и передают эстафету. Кто быстрее?

«Воробьи и вороны». Две команды с такими названиями стоят у средней линии спиной друг к другу. Ведущий медленно называет одну из команд. Названная команда быстро убегает, другая догоняет и «осаливает» игроков. Победитель — команда, поймавшая больше игроков.

«Салки». Игроки разбегаются по площадке, а водящий ловит их.

«Осаленный» игрок становится водящим.

«Комбинированная эстафета».

1-й этап. Бег вдвоем, взявшись за руки.

2-й этап. Бег вдвоем в одном обруче.

3-й этап. Бег с ведением гимнастической палкой волейбольного мяча

4-й этап. Бег вдвоем с вращением скакалки. 5-й этап. Бег зигзагом.

6-й этап. Бег всей командой, взявшись за руки.

«Наступление», две команды в шеренгах лицом друг к другу на противоположных площадках перед начерченными линиями. Одна команда берется за руки и по сигналу марширует навстречу другой команде. За 3-4 шага до встречи по сигналу наступающая команда поворачивается и убегает за черту своего дома, а другая старается догнать и «осалить» как можно больше игроков. дается по три попытки каждой команде. Меньше «остальных» игроков у команды- победительницы.

Челночный бег 5х6 м — рынок, остановка, прыжок с поворотом на 360 градусов — прием мяча, брошенного партнером в конце каждой дистанции.

Подвижные игры для развития прыгучести

«Удочка». К концу веревки (2-3 м) прикрепляется грузик. Играющие становятся по кругу. Водящий в центре круга вращает веревку по полу.