

ЛАЗАРЕВСКИЙ ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №80 г Сочи
имени Героя Советского Союза Д. Л. Калараша
354200 г.Сочи, пос.Лазаревское, ул.Калараш,99.Тел/факс 2704731,т.2704732

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТА

Презентацию подготовила:
учитель физической
культуры
МОУ СОШ № 80 г.Сочи
Чигилейчик Лада Юрьевна

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И БАСКЕТБОЛ

- 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.

СИЛА

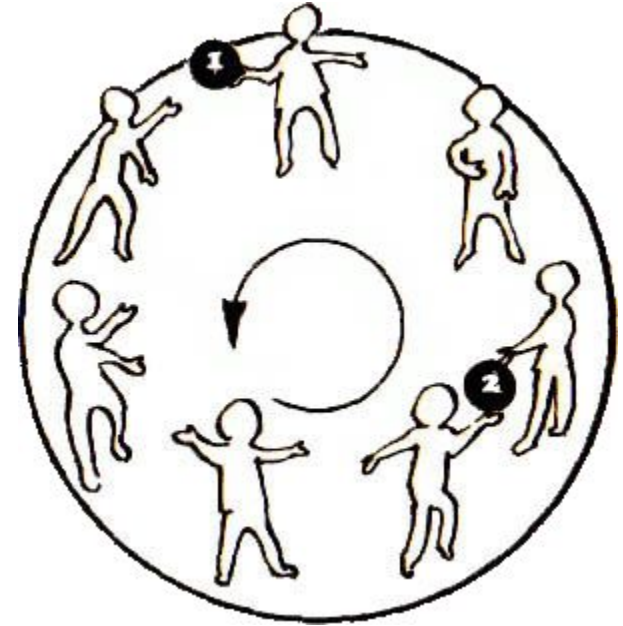
Для баскетболистов очень важно развитие взрывной силы. «Взрывная» сила - способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время.

При взрывном характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин.



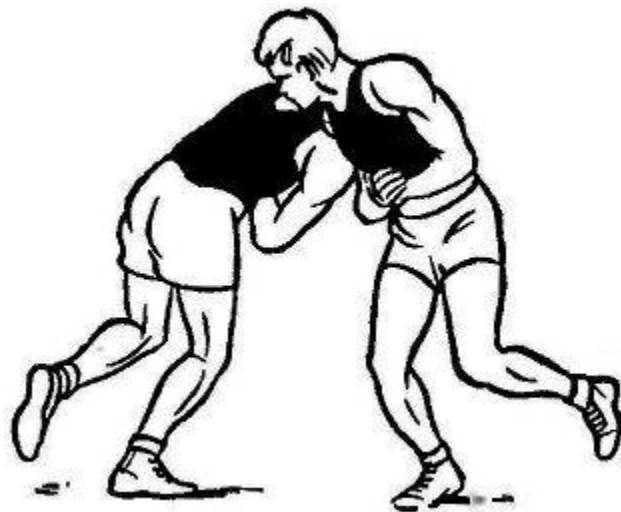
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

- «ГОНКА МЯЧЕЙ ПО КРУГУ»
- Играющие по кругу по часовой или против часовой стрелки передают набивные мячи, при этом один мяч догоняет другой, по сигналу мячи меняют направление.



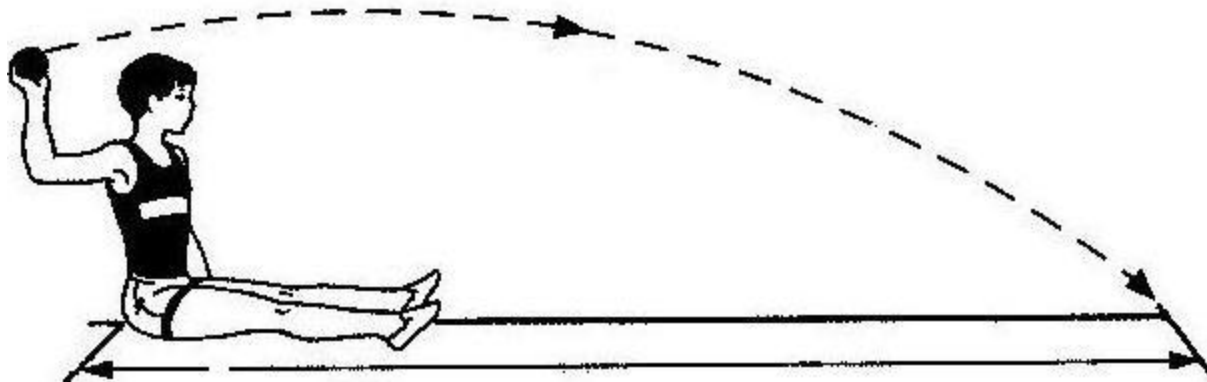
«КТО СИЛЬНЕЙ?»

- Игра проводится в парах. Игроки занимают позиции по разные стороны от средней линии. Задача игроков — перетянуть за руки противника на свою сторону. Тот игрок, который заступает за черту соперника, проигрывает.



«КТО ДАЛЬШЕ?»

- Игра проводится на спортивной площадке. Задача каждого игрока — бросить набивной мяч как можно дальше. Ведущий в процессе игры отмечает на площадке место падения мяча каждого игрока. Когда все игроки закончат бросать мяч, можно подвести результаты.



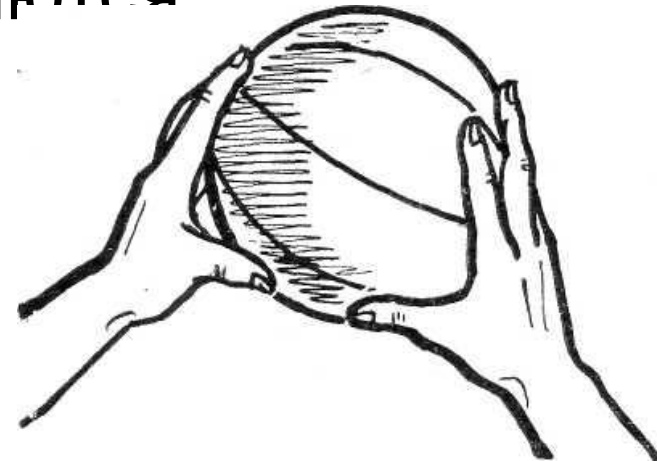


БЫСТРОТА

- В игре обычно требуется комплексное проявление всех форм быстроты, так как они являются составными большинства двигательных действий баскетболистов и проявляются в быстроте передвижений при выполнении отдельных технических приемов с мячом и без мяча и их комплексов, в быстроте смены одних приемов другими.
- Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения.

«САЛКИ ПЕРЕДАЧАМИ»

- Два водящих игрока с помощью передач друг другу должны осалить одного, другого, третьего из участников, увертывающихся при движении по площадке от мяча водящего. Осаленным считается лишь тот участник, к которому приблизился водящий и коснулся его мячом, находящимся у него в руках. Как только все участники игры будут осалены, пары водящих меняются



«СМЕНА КЕГЕЛЬ»

- На лицевой линии баскетбольной площадки устанавливают 5 кеглей одного цвета (например, синего), а на центральной линии - столько же кеглей другого цвета (например, красного). Задача игроков каждой команды - как можно быстрее поменять кегли местами.



«3 МЯЧА»

- Задача: добежать до противоположной линии, где лежат три баскетбольных мяча, взять один из них, выполнить скоростное ведение мяча и положить его на стартовую линию, бегом вернуться за следующим мячом.



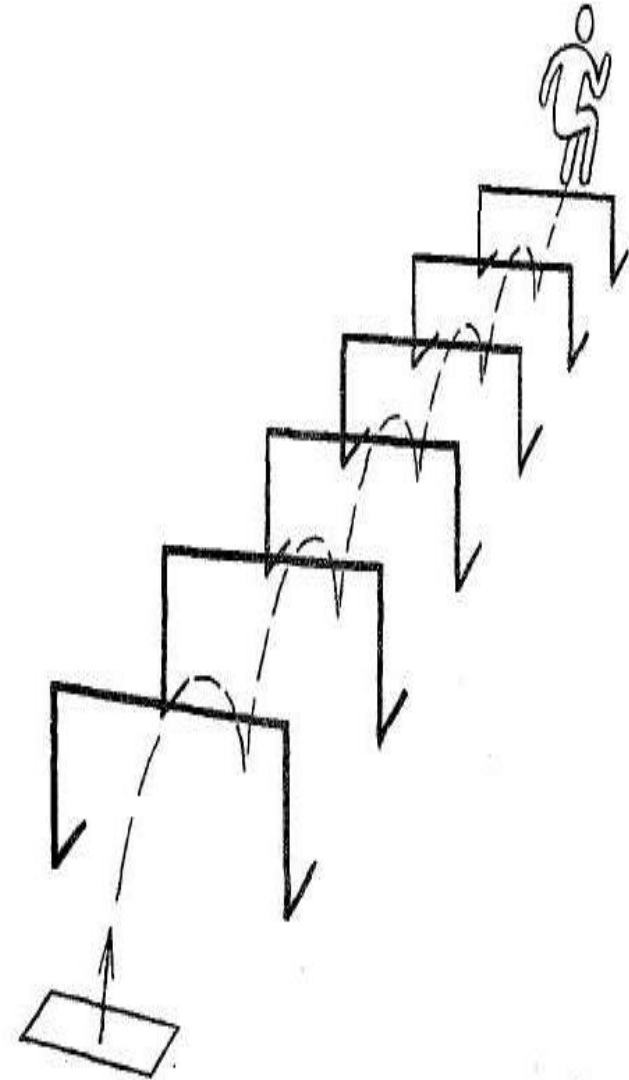
ВЫНОСЛИВОСТЬ

- Начиная работу по развитию и совершенствованию выносливости, необходимо придерживаться определённой логики построения тренировки, так как нерациональное сочетание в занятиях нагрузок различной физиологической направленности может привести к снижению тренированности.
- Поэтому у детей целесообразно развивать выносливость, прежде всего, к работе умеренной и переменной интенсивности. Средством развития выносливости являются подвижные игры с повышенной моторной плотностью (Моторная плотность - это отношение непосредственно потраченного на выполнение упражнений времени к общему времени занятий)



«ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЯ»

- На площадке устанавливается 10 гимнастических скамеек на расстоянии 1 м одна от другой. Из-за линией по сигналу первые номера команд прыгают на обеих ногах через скамейки. Побеждает тот, кто первым закончил упражнение.



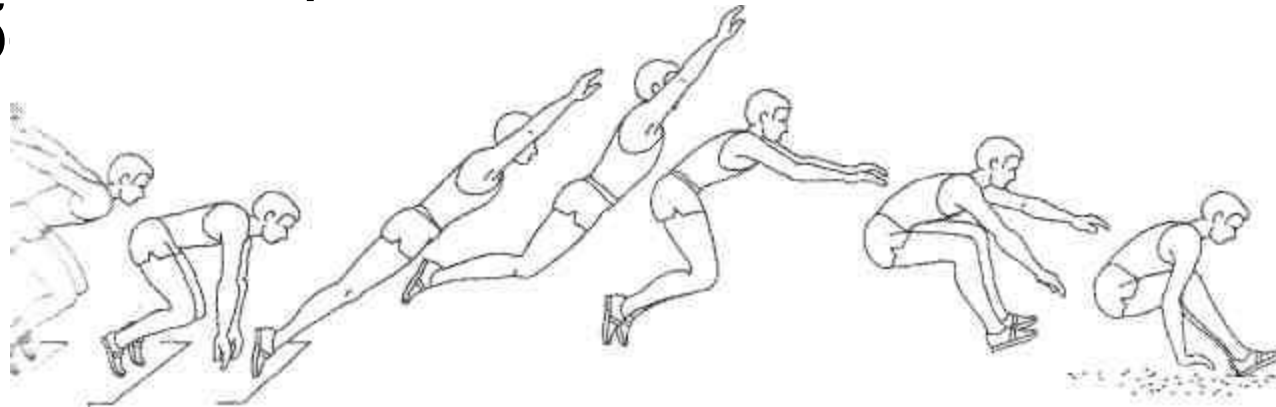
ГИБКОСТЬ



- Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.
- Понятие «гибкость» применяют, когда говорят о подвижности суставов всего тела. При рассмотрении гибкости в отдельных суставах, правильнее говорить о подвижности в них. Поэтому очевидно, что два этих понятия не идентичны, а имеют существенные различия.
- Способность баскетболиста выполнять движения с большой амплитудой в некоторой степени определяет легкость и свободу выполнения технических приемов,

«ПРЫГУНЫ»

- Играющие разбиваются на две команды и располагаются напротив друг друга на лицевых линиях. По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления, игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления прыгает уже очередной игрок и т.д. Если последнему игроку удалось преодолеть линию соперника, то его команда поб



«ОТРЫВ»

- Количество играющих — от 4 до 8 человек. Играющие рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за ними на все время игры, и встают на 2—3 шага от лицевой линии лицом к щиту. Водящий с мячом в руках находится сзади остальных. Водящий бросает мяч в корзину и, когда мяч достигает высшей точки полета, вызывает какой-либо номер из числа играющих. Вызванный игрок должен поймать снижающийся или отскочивший от щита мяч и, не делая пробежки, запятнать им любого из играющих. Вызванный игрок стремится убежать за среднюю линию.
- Если водящему удалось кого-либо запятнать до средней линии, то он продолжает водить. Если же он промахнулся, то водящим становится тот, кого пытались запятнать. Эту игру можно проводить одновременно двумя группами у разных стоек. В этом случае необходимо предостеречь играющих от столкновения, когда они перебегают среднюю линию.



ЛОВКОСТЬ

Если рассматривать более узкое, специальное определение, используемое в баскетболе, то можно сказать, что ловкость - это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся

игровой ситуацией

Но и это определение является несколько общим, поскольку ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами.

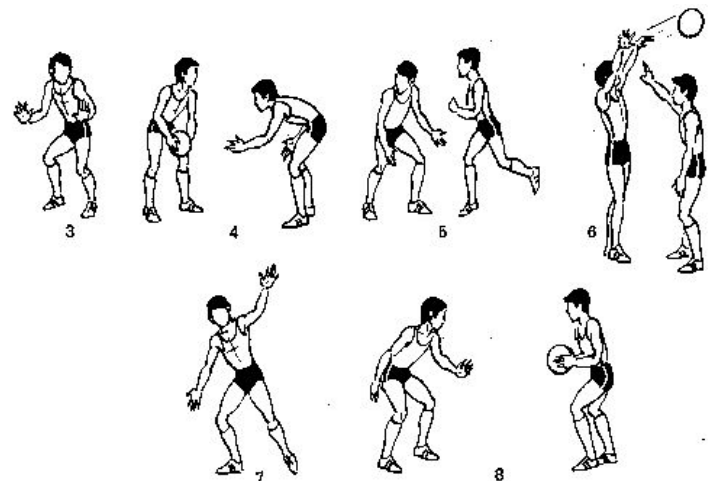
Игровой метод является наиболее эффективным для воспитания ловкости с дополнительными заданиями и без них.

Так же этот метод с дополнительными заданиями предусматривает выполнение упражнений за либо определенное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и тому подобное.

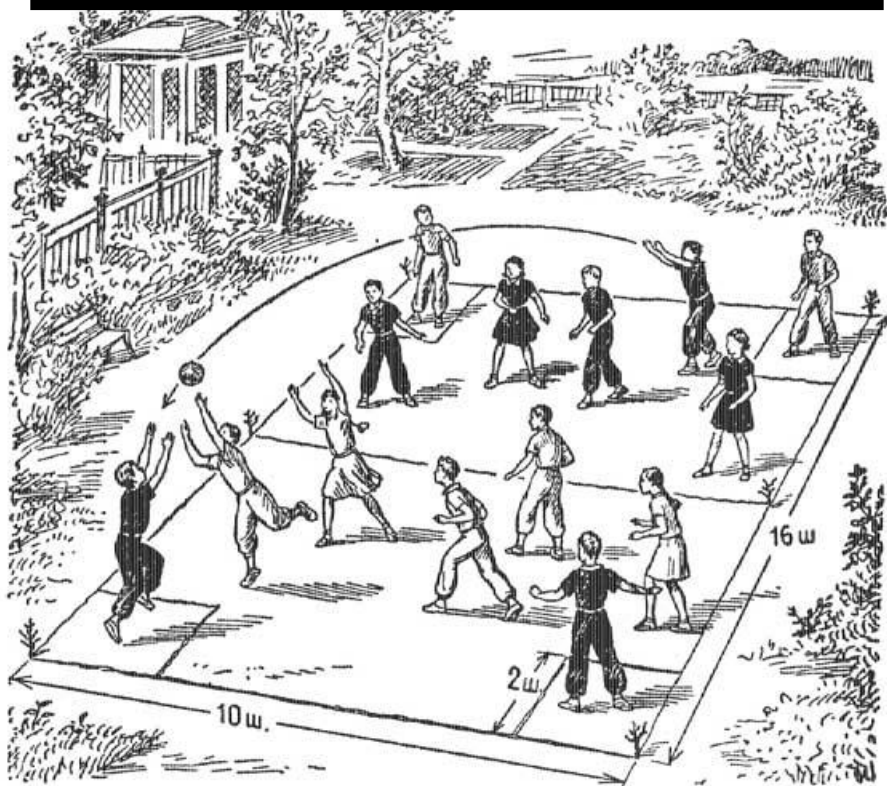
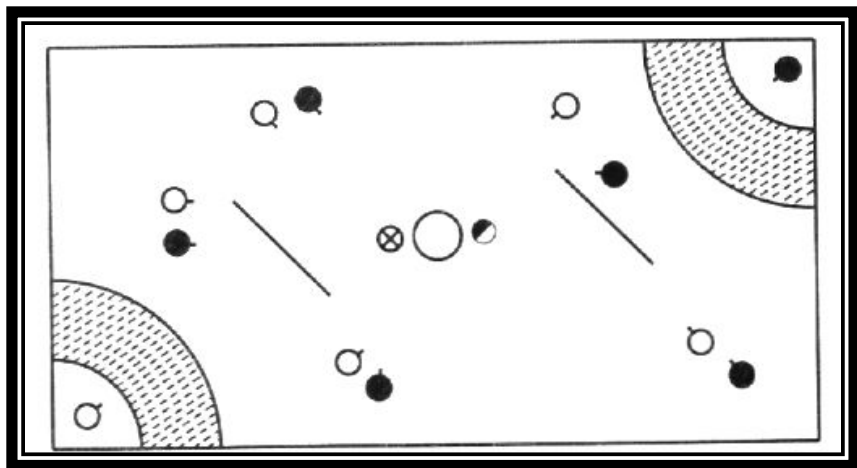


«ДЕСЯТЬ ПЕРЕДАЧ»

- Игра проводится на половине площадки. Соревнуются две команды по 4–6 человек. Игроки команды, владеющие мячом, передают, двигаясь в любом направлении по площадке, мяч друг другу. Соперники пытаются этот мяч перехватить и, если им это удастся, уже сами его контролируют. Побеждает команда, которой удалось продержаться мяч с помощью 10 передач подряд. Как только команде с мячом удалось это сделать, ей КО.



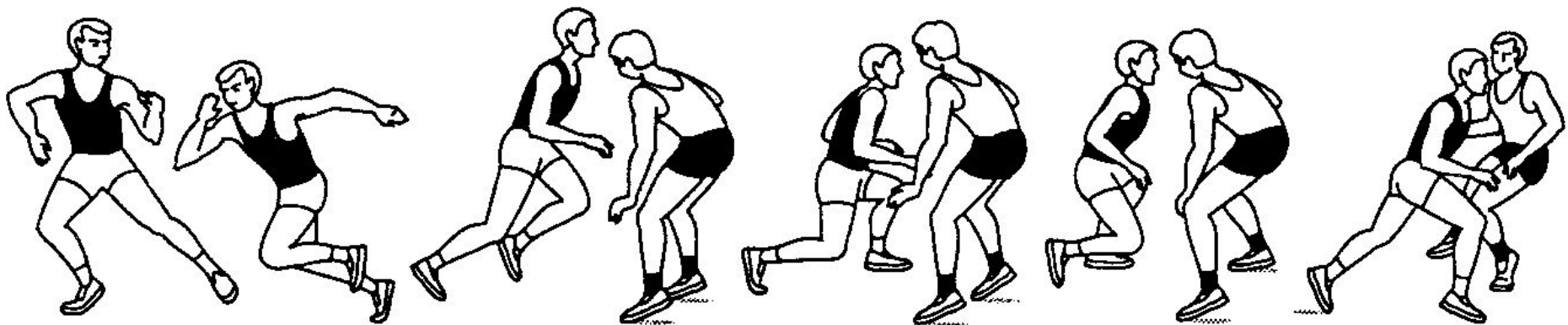
«МЯЧ КАПИТАНУ»



- Две команды по 6–7 игроков. Один из игроков (капитан) встает в круг (диаметр – 2 м). Другой игрок (защитник) становится около круга соперников. Остальные игроки располагаются произвольно. Команда, завладевшая мячом, передавая мяч друг другу, старается подвести его к кругу и передать своему капитану. Выигрывает команда, капитан которой поймал мяч большее число раз за определенное время (5–10 минут).

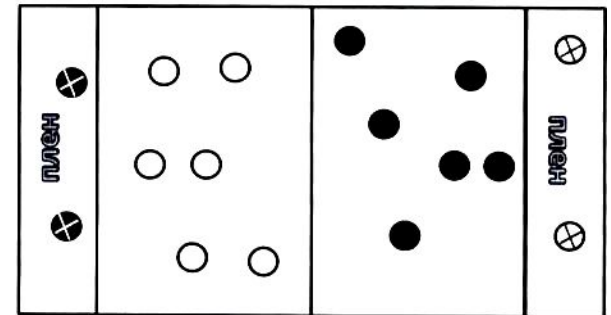
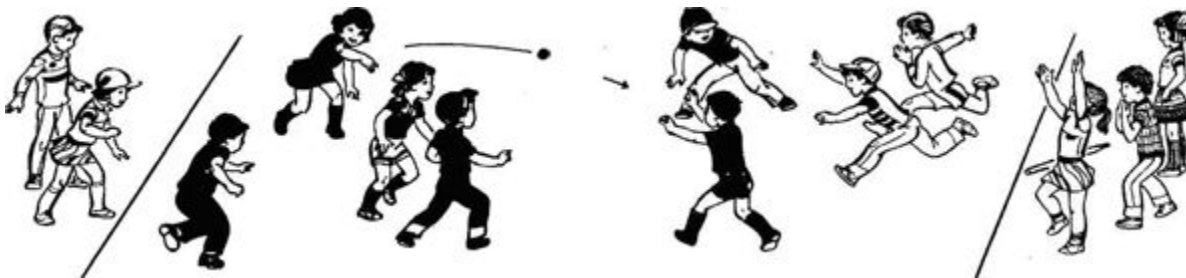
«БАСКЕТБОЛЬНЫЕ САЛОЧКИ»

- Одна команда, владея мячом, водит его и передавая друг другу, старается осалить мячом игроков другой команды. Салить можно, только не выпуская мяч из рук. Пробежки и осаливание броском мяча не допускаются. Осаленные садятся на скамейку. Затем команды меняются ролями. Игруют оговоренное время, выигрывает команда, осалившая большее число соперников; если играют до осаливания всех игроков убегающей команды, то выигрывает команда, справившаяся с задачей быстрее



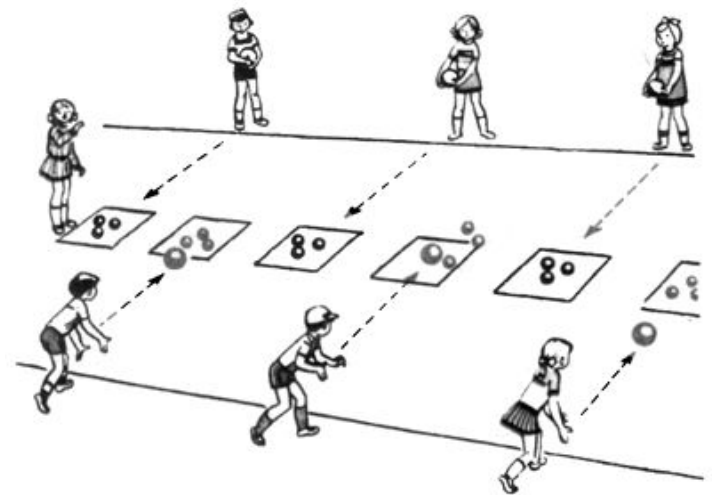
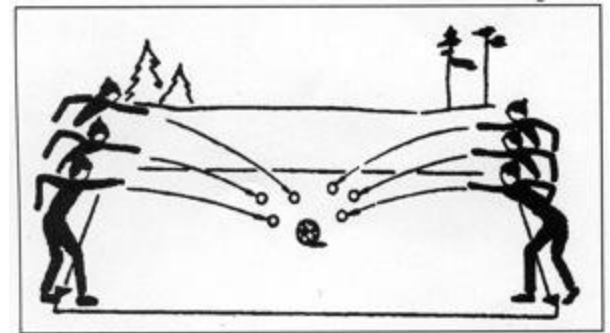
«ПЕРЕСТРЕЛКА»

- Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Каждой команде даётся по волейбольному мячу. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увёртывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.
- Побеждает команда, у которой после окончания времени игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.



«ПОПАДИ В ЦЕЛЬ»

- Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на боковых линиях напротив друг друга. В центре кладется набивной мяч (можно несколько). У каждой команды по 3 баскетбольных (волейбольных) мяча. По сигналу играющие бросают мячи в набивной мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой. Не разрешается останавливать мяч ногами или руками, а также выбегать в центр за мячами



- Следует отметить, что подвижные игры развиты на комплексное развитие физических качеств. Играя в одну игру, дети совершенствуют множество качеств.
- Современный баскетбол - это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скорости двигательных качеств.





- Играть в баскетбол - это значит быть развитым физически, уметь обдумывать игровую ситуацию и принимать решения, быть психологически устойчивым и сильным человеком



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

- СПИСОК ИСТОЧНИКОВ:

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<https://infourok.ru/>

<http://lifeinbooks.net/>

