

A basketball player in a blue and red jersey is captured in mid-air, performing a dunk. The player is looking upwards with an intense expression. The basketball hoop and net are visible in the upper right corner. In the background, there are blurred lights and signs, including one that says "F. JONES 50".

БАСКЕТБОЛ

Подвижные игры, как одно из средств подготовки юных баскетболистов.

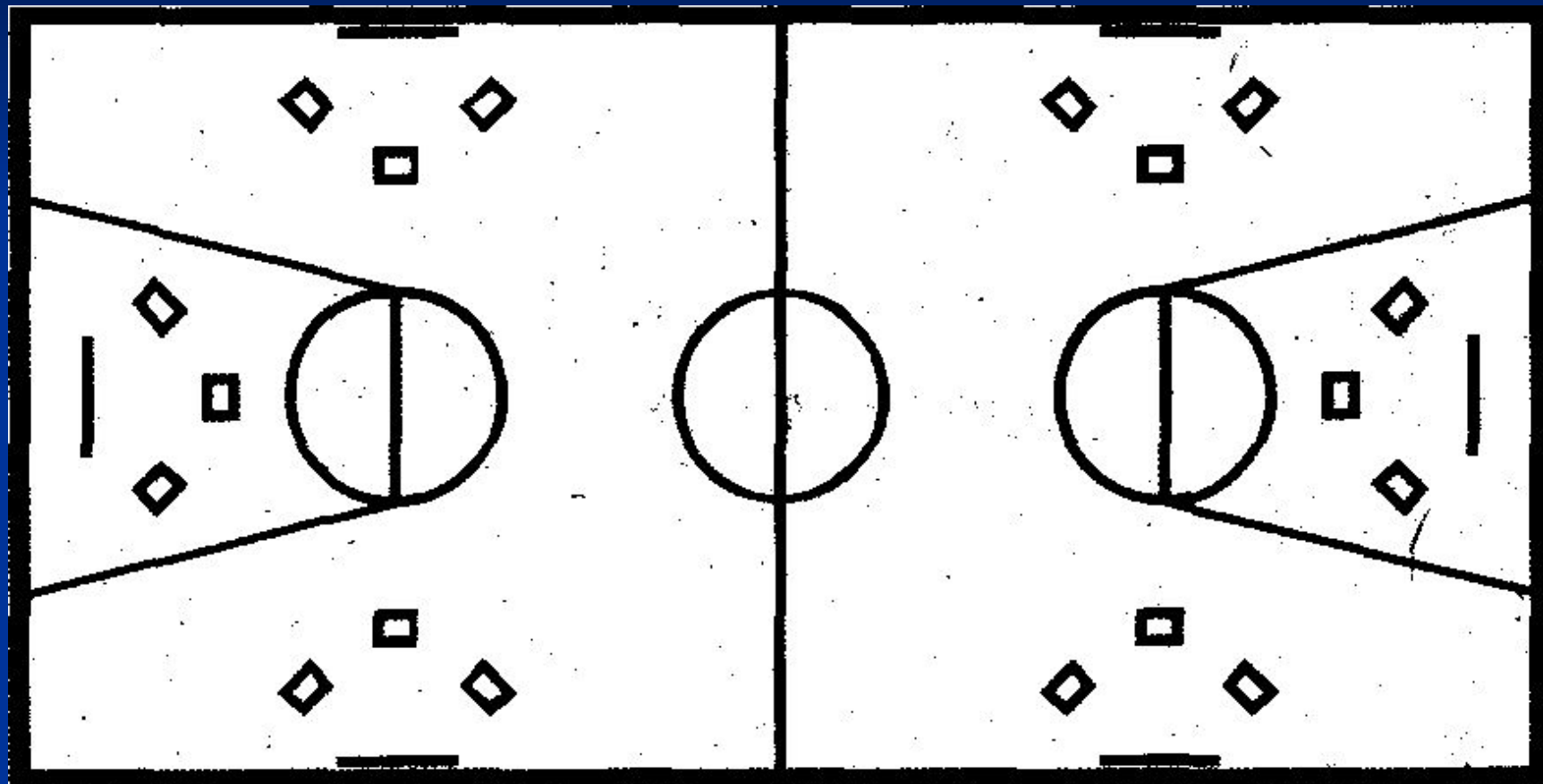


Из истории баскетбола

■ Кратко о баскетболе можно сказать, что это спортивная командная игра, в которой игроки забрасывают мяч в "корзину", состоящую из кольца с сеткой внизу. Она находится на высоте чуть более 3 метров от пола (10 футов). Большинство попаданий оценивается двумя очками. Удачные броски из-за полукруга - 6,25 метра от корзины приносят три очка. Если счет остается ничейным после двух 20-минутных периодов, назначаются дополнительные пятиминутки.

■ Игра завоевывает все большую популярность и признание в мире, и в 1932г. была создана Международная федерация баскетбола (FIBA). В ее первом составе 8 стран - Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швеция, Чехословакия. В 1935 году Международный Олимпийский Комитет вынес решение о признании баскетбола олимпийским видом спорта. В 1936г. на Олимпийских играх в Берлине в программе появился баскетбол. Почетным гостем игр был Д. Нейсмит - создатель этой игры. В баскетбольном турнире участвовали команды 21 страны. Матчи проводились на открытых теннисных площадках. Во время этой Олимпиады состоялся первый конгресс ФИБА, где были рассмотрены существующие и приняты единые международные правила игры.

Баскетбольная площадка



Подвижные игры

■ «Салка и мяч»

- Игроки бегают по площадке и, спасаясь от преследования водящего, передают друг другу баскетбольный мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках игрока. Последний в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если он сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

«Числа»

- **Вариант 1.** Ученики свободно бегают по игровому полю. Когда учитель крикнет: «Четыре!»— ученики 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.

«Одиннадцать»

- Игра проводится группами по 7—10 игроков. Каждая группа образует круг и играет самостоятельно.
- Один игрок с мячом в руках начинает игру. Передавая мяч любому игроку, он громко говорит: «Раз!». Все остальные передачи делаются молча. Игрок, которому достанется одиннадцатая передача, должен оттолкнуть мяч, а не ловить его. Затем игра начинается сначала.
- Игрок, нарушивший правила, временно выходит из игры и выполняет штрафные упражнения, определяемые учителем, после чего во время паузы возвращается.
- Считается, что игрок нарушил правила, если он;
 - не сказал вначале: «Раз!»;
 - поймал одиннадцатый мяч;
 - шумел или считал вслух;
 - долго стоял с мячом в руках;

О спорт! Ты мир!



«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».

«Четные и нечетные номера»

- 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 (одна шеренга — четные номера, другая — нечетные) Учитель называет число — от 1 до 10: если четное, то четные номера подбегают к мячу, берут его и стараются забросить в любое кольцо. Разрешается выполнить только один бросок. Нечетные номера в этом случае выступают в роли защитников; если число нечетное — всё наоборот.

«Борьба за подарки»

- Игра проводится в группе из 4-6 человек. Один из них 3—5 раз бросает мяч в кольцо, остальные 3—5 игроков борются за отскок («подарки»). Все броски выполняются с одной точки со средней или дальней дистанции. Каждый игрок по очереди выступает в роли бросающего. Участник, получивший «подарок», передает мяч бросающему.
- За каждое попадание бросающий получает 1 очко, как и игрок, которому удастся поймать на лету отскочивший мяч. Побеждает тот, кто в конце игры наберет больше очков.
- Если игрок часто забрасывает мяч в кольцо, не давая возможности другим бороться за отскок, то кольцо закрывают «бубликом», описание которого приводится в игре «Школа снайперов».

Весь мир бросает по кольцу



«Ненасытный баскетболист»

- **Вариант 1.** Игра проводится в парах: первый участник— баскетболист, второй - судья. По сигналу учителя первый начинает выполнять броски в кольцо, стараясь за 1 мин. или за 30 сек. забросить как можно больше мячей. За каждый правильно заброшенный мяч он получает 1 очко. Второй игрок отмечает ошибки и подсчитывает очки (ошибками считаются нарушение правил ведения, пробежки, броски с дальнего расстояния и т.п.). Затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто наберет больше очков.
- **Вариант 2** аналогичен первому, но каждый игрок ведет мяч, подсчитывает очки и соревнуется сам с собой, стараясь забросить как можно больше мячей.

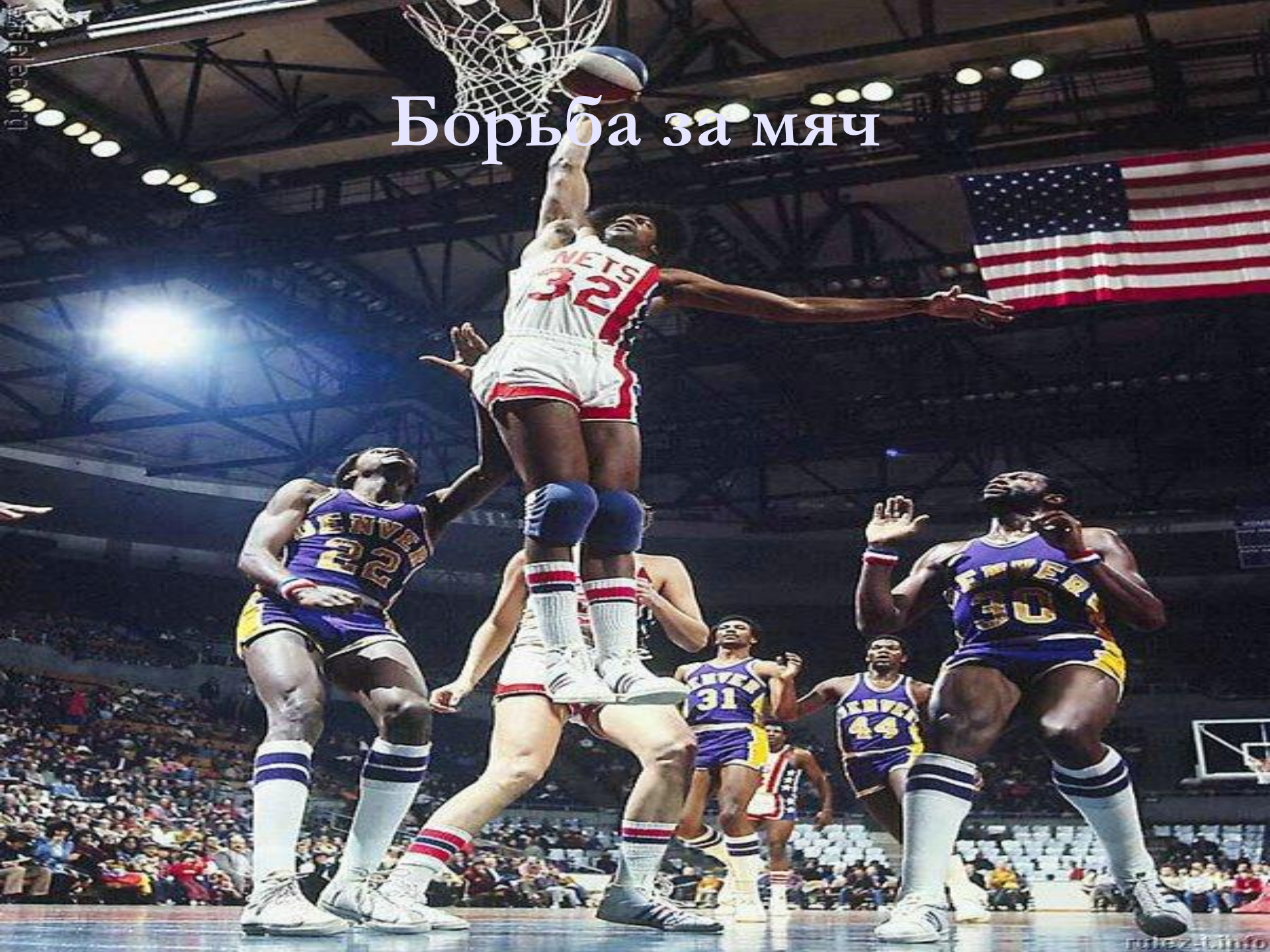
«Муравейник»

- **Вариант 1.** Игра проводится аналогично игре «Ненасытный баскетболист», но участники поочередно выполняют броски в два игровых кольца. Бросив мяч в одно кольцо, игрок ведет мяч по направлению к противоположному кольцу, и т.д. Два раза подряд в одно кольцо мяч бросать нельзя.
- В зависимости от уровня подготовки можно выполнять броски с разных расстояний. Например, начинающие игроки выполняют броски только с близкого расстояния, более подготовленные — с близкого и среднего расстояния, хорошо подготовленные — с любого расстояния либо с конкретной дистанции в зависимости от задач урока.
- **Вариант 2** аналогичен первому, но в одну сторону ведет мяч первый игрок, а в другую — второй.
- **Вариант 3.** Разрешается выполнить одно добивание в случае промаха (бросает, а второй подает мяч), то на площадке могут заниматься 36 человек либо 24 человека, если использовать только точки, расположенные по бокам от кольца.

Мяч ловцу (капитану)»»

- Игра напоминает баскетбол. Участники также распределяются по двум командам, стараются, овладев мячом, бросить его по цели. Однако этой целью является не корзина, а свой же игрок (ловец), стоящий в круге (или треугольнике) на противоположной стороне (в углу) площадки. Ловец может подпрыгивать, но не имеет право заступать в нейтральную зону, которая опоясывает его круг (ширина 70—100 см). В эту зону не разрешается заходить и полевым игрокам обеих команд. За это и другие технические нарушения мяч передается противоположной команде. За грубую игру назначается штрафной бросок с расстояния шести шагов от стоящего ловца. Бросающему может мешать только один перехватчик, располагающийся возле нейтральной зоны перед ловцом.
- и Можно условиться, что игрок может бросать мяч ловцу, только перейдя среднюю линию площадки. Каждый меткий бросок приносит команде одно очко. После этого мяч вводится в игру проигравшей командой броском из-за лицевой линии.

Борьба за мяч

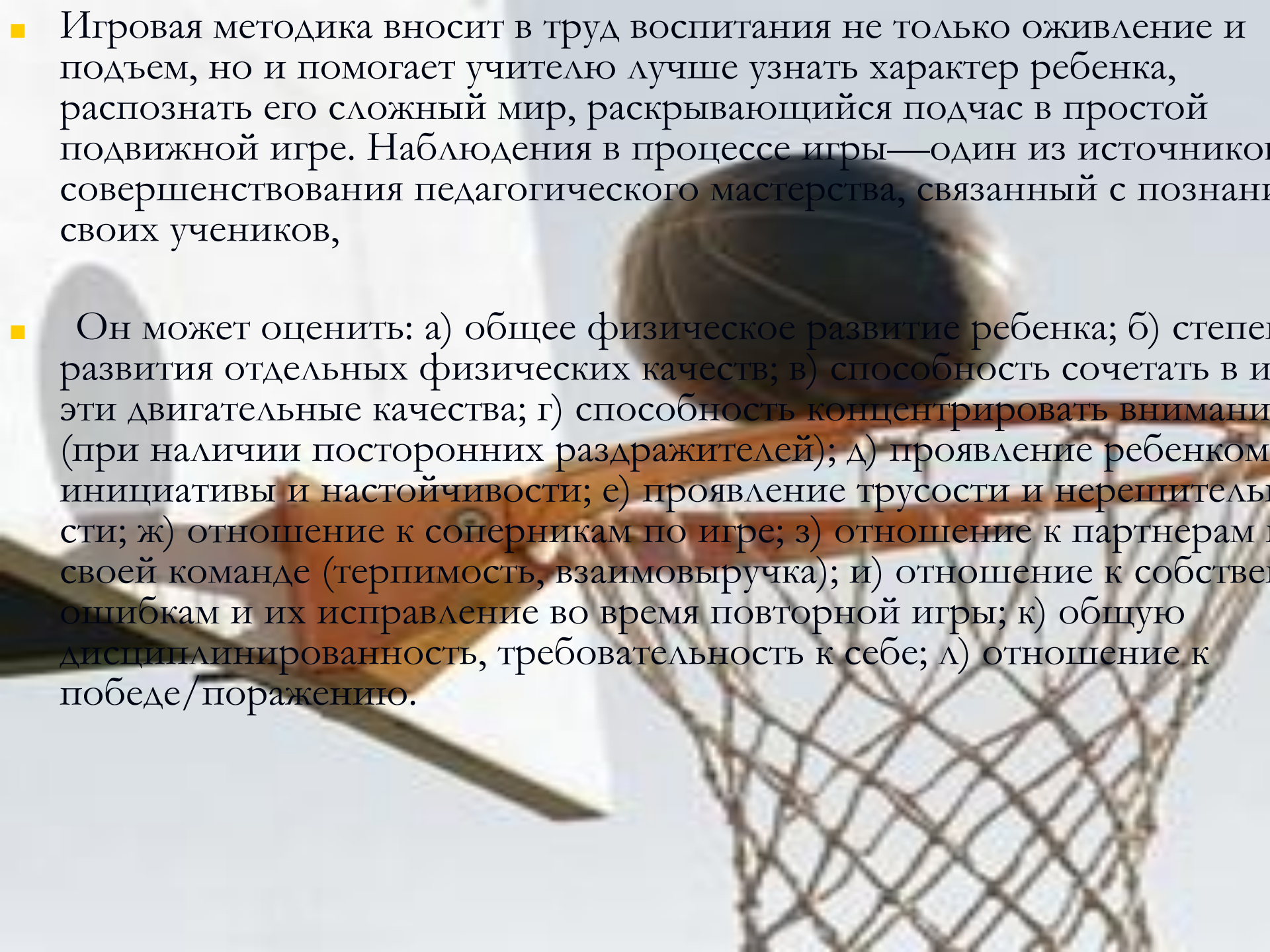


Спорт это жизнь!



Методика проведения подвижных игр

- Подвижные и учебные игры используются на уроках и тренировках для:
 - — закрепления и совершенствования изучаемых приемов игры;
 - — совершенствования сочетания отдельных элементов игры;
 - — развития умения ориентироваться на площадке во время игры (видеть площадку);
 - — решения тактических задач;
 - — развития физических качеств;
 - — увеличения моторной плотности занятия по сравнению с обычной игрой, особенно на начальном этапе обучения.



■ Игровая методика вносит в труд воспитания не только оживление и подъем, но и помогает учителю лучше узнать характер ребенка, распознать его сложный мир, раскрывающийся подчас в простой подвижной игре. Наблюдения в процессе игры—один из источников совершенствования педагогического мастерства, связанный с познанием своих учеников,

■ Он может оценить: а) общее физическое развитие ребенка; б) степень развития отдельных физических качеств; в) способность сочетать в игре эти двигательные качества; г) способность концентрировать внимание (при наличии посторонних раздражителей); д) проявление ребенком инициативы и настойчивости; е) проявление трусости и нерешительности; ж) отношение к соперникам по игре; з) отношение к партнерам по своей команде (терпимость, взаимовыручка); и) отношение к собственным ошибкам и их исправление во время повторной игры; к) общую дисциплинированность, требовательность к себе; л) отношение к победе/поражению.

A close-up, low-angle shot of a basketball on a wooden court. The ball is in the foreground, slightly out of focus, with its orange and black stripes visible. In the background, a basketball hoop and backboard are visible, also slightly out of focus. The lighting is warm and dramatic, creating strong shadows on the court floor.

■ I LIKE THIS GAME