

A basketball player in a blue and red jersey is captured mid-air, performing a dunk. The player is looking upwards with an open mouth, and a basketball is visible near his hands. The background shows a basketball court with a hoop and backboard. In the upper left, a scoreboard displays "F. JONES" and "59". In the upper right, a "TOYOTA" logo is visible. The word "WARRIORS" is partially visible on the player's jersey. A small yellow bell icon is positioned above the main text.

БАСКЕТБОЛ

Подвижные игры, как одно из
средств подготовки юных
баскетболистов.

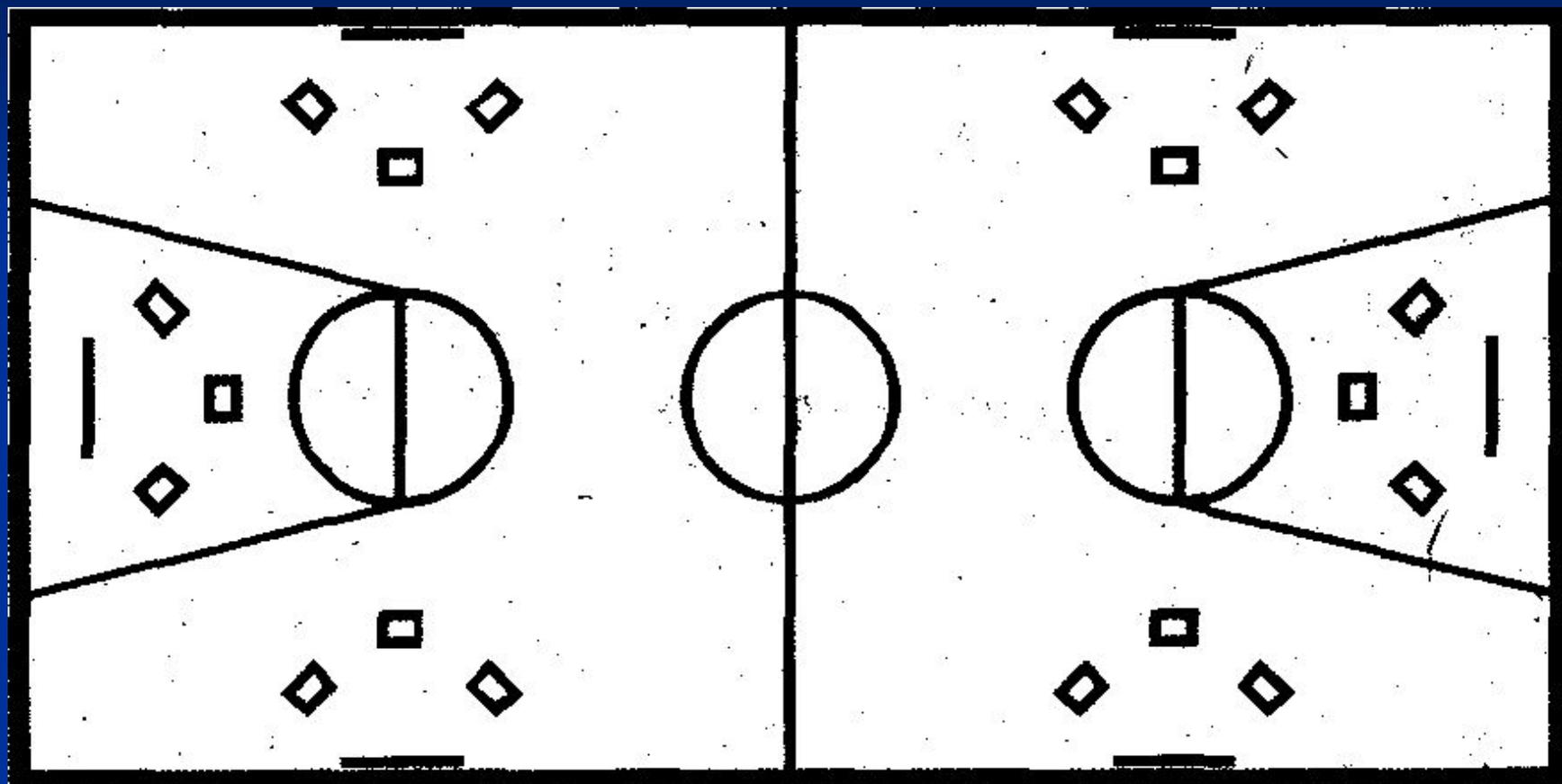


Из истории баскетбола

■ 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.

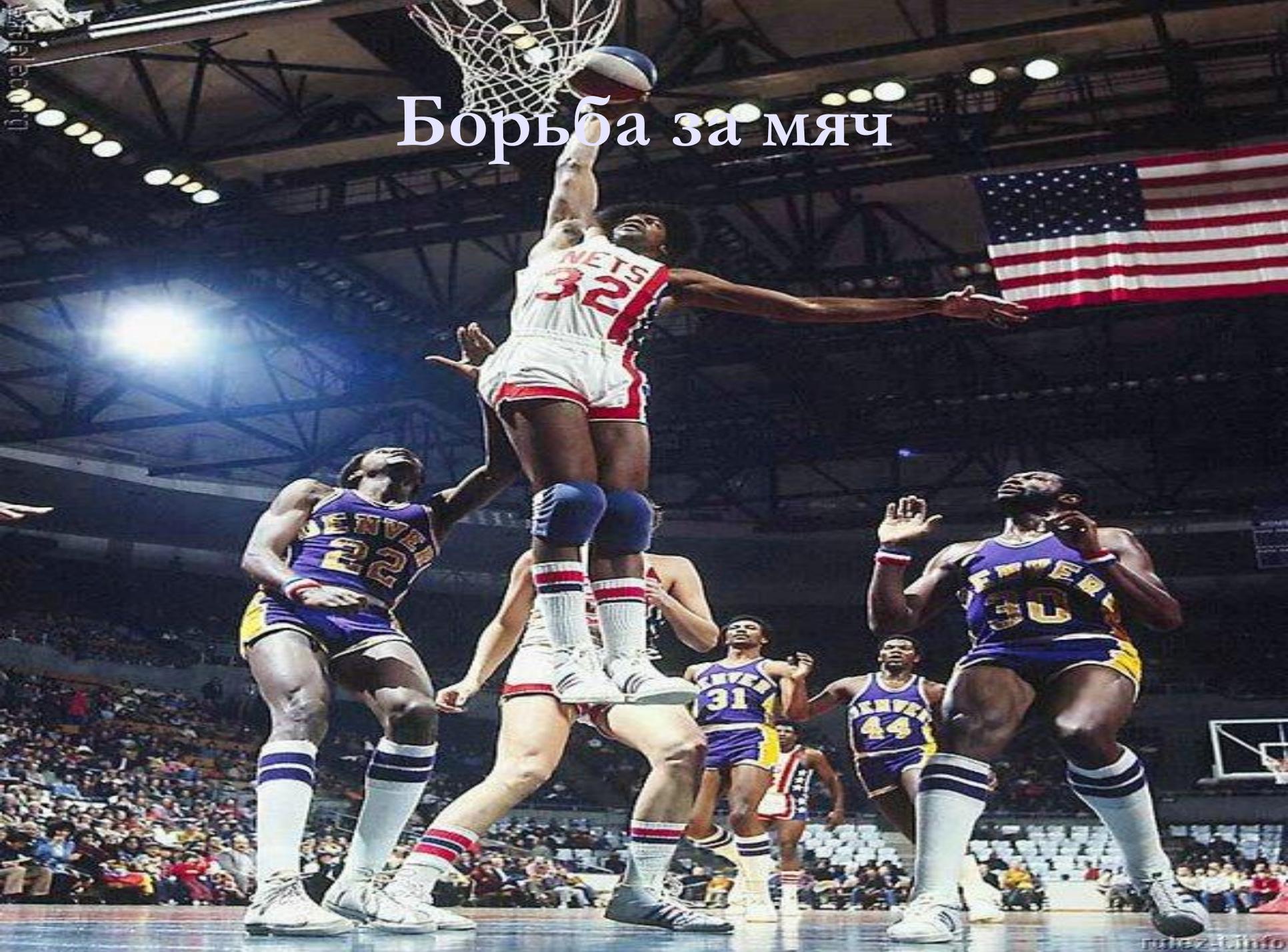
«Муравейник»

- **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.

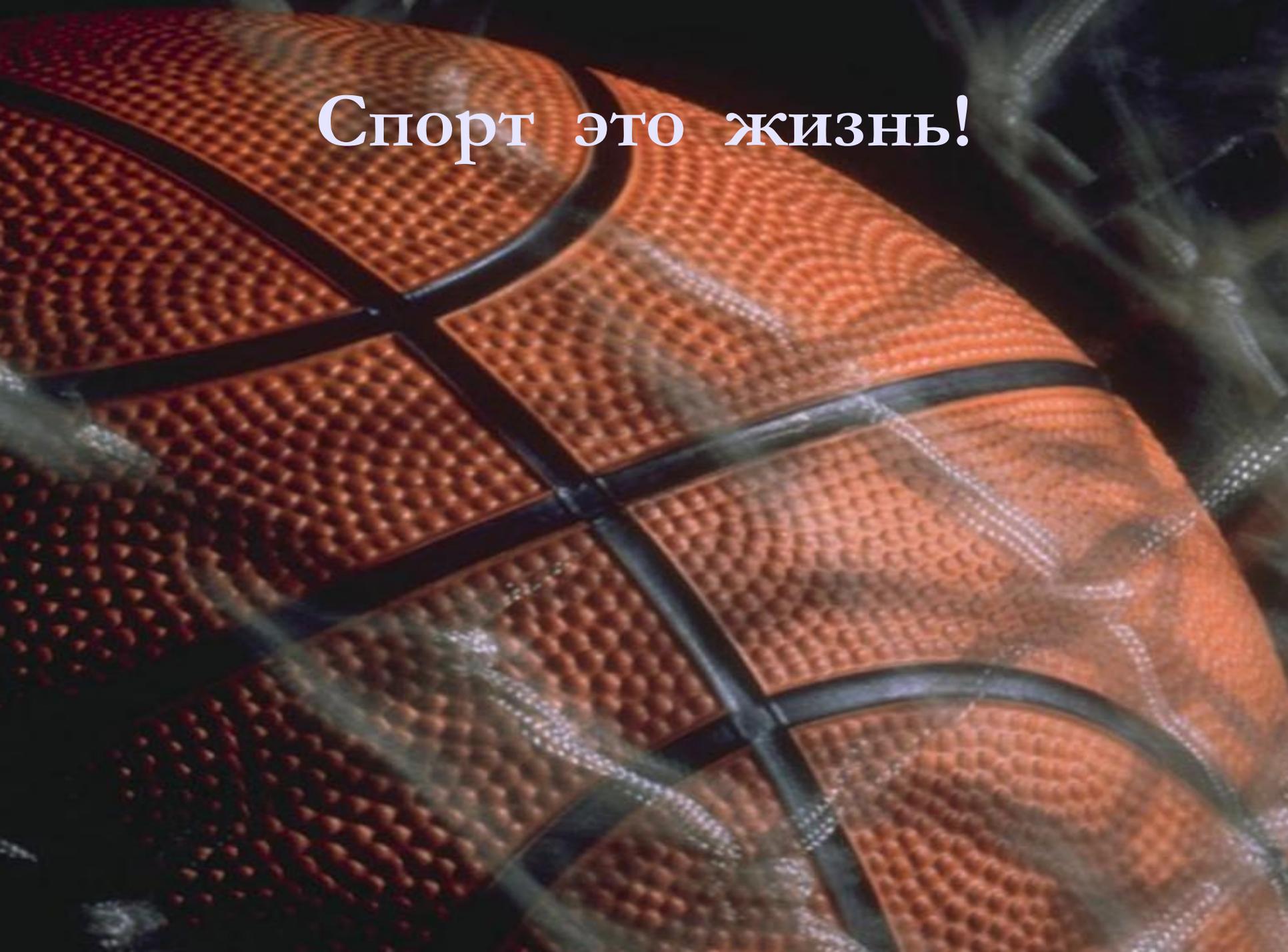
Мяч ловцу (капитану)»»

- 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

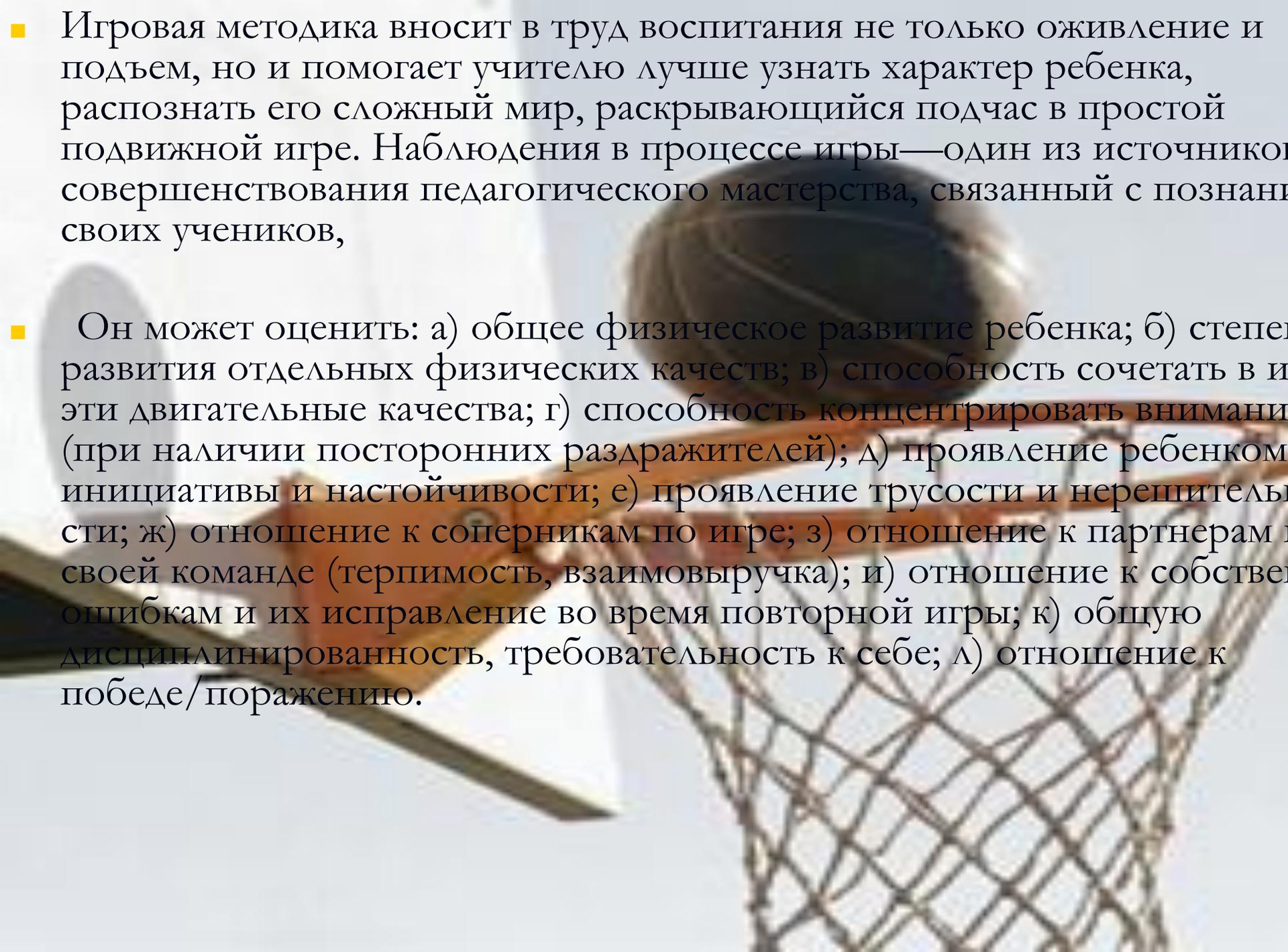


Спорт это жизнь!



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 resting on a wooden court floor. The ball is in the lower right quadrant, casting a dark shadow to its left. A dark, diagonal line, possibly a court boundary or a shadow from a light fixture, runs across the upper half of the frame. The background is a warm, golden-brown color, suggesting the court's surface.

■ I LIKE THIS GAME