***«В баскетбол играть легко,***

***но трудно играть хорошо».***

**Джеймс Нейсмит.**

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

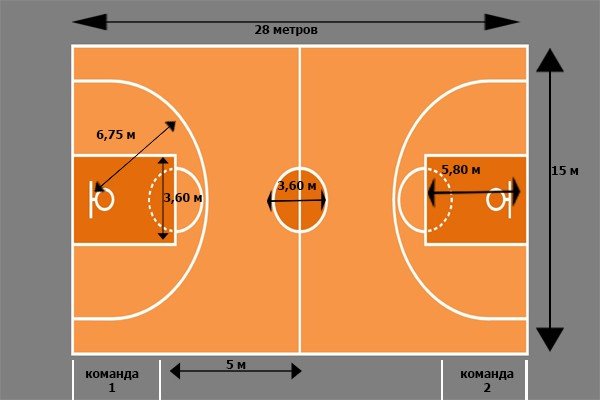
В данной методической рекомендации рассматриваются советы по проведению занятия, обучения элементарным основам техники игры баскетбол - нападение и защита, техники бросков. Даны указания по обучению и совершенствованию тактических действий в защите и нападении, упражнения по обучению тем или иным действиям в нападении и защите, с мячом и без мяча,

**Техника безопасности:**

1. Занятия по баскетболу проводятся в зале, отвечающим требованиям правил игры.
2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (тренировочные костюмы, майки, шорты, ке­ды/кроссовки).
3. Занятия должны проходить под руководством учи­теля.
4. Запрещается играть с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и с другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены.
5. На занятиях необходимо соблюдать дисциплину, выполнять требования учителя.
6. Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проходит в зале, он должен быть чисто вымытым и сухим.
7. Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами или ограждены.
8. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами данных видов спорта.

**Баскетбол*-***одна из самых популярных игр в мире. Игра в баскетбол ведется на основе общедоступных, естественных для человека движений (ходьбы, бега, прыжков, метаний). Современный баскетбол- быстрая игра. Она строиться на неожиданных рывках, мгновенных остановках, требует бега со скоростью лучших спринтеров. За 40 мин игрового времени (4 тайма по 10 мин) баскетболист пробегает 5-7 км, выполняет большое количество прыжков и метаний мяча массой 650 г. на различные расстояния, разными по форме и характеру движениями (быстро, сильно).

Для игры в баскетбол подходит прямоугольная площадка с максимальными размерами **28 х 15 м.**кольцо корзины устанавливают на щите на высоте 3,5 м. успешное ведение игры осуществляется с помощью специальных приемов, разрешенных правилами и составляющих **технику** игры. Эффективный и целесообразный выбор и применение того или иного приема техники, равно как и взаимодействие игроков по команде, зависят от многих обстоятельств. Учет и их использование в интересах достижения победы составляют **тактику** игры.



***Техника перемещений***

Для перемещений в баскетболе применяют: ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты.

***Упражнения для освоения бега в баскетболе:***

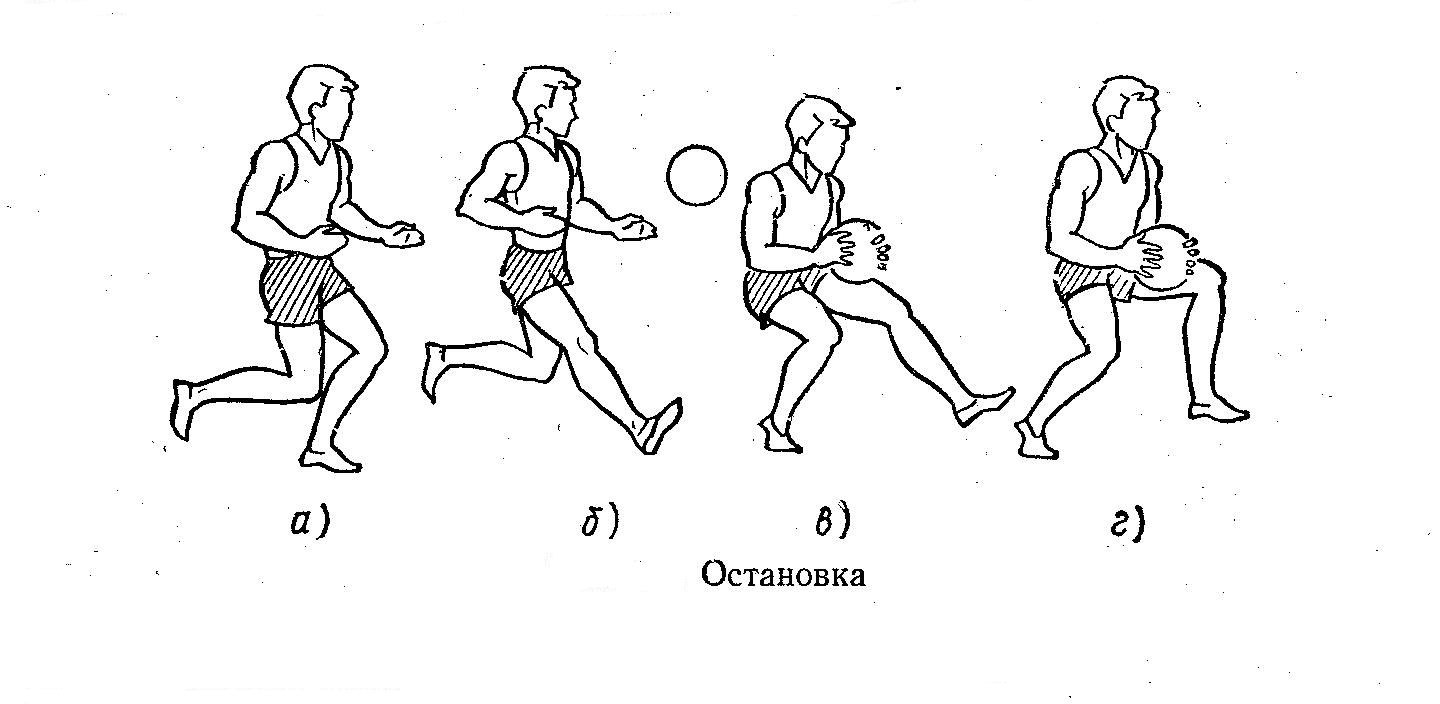
* бег с постоянным контролем правильности постановки ног на площадку
* бег на месте с переходом на бег по дистанции
* бег с прыжками с ноги на ногу (по отметкам и свободно) с переходом на обычный бег
* старты с места с пробеганием 10-15 м.
* переход от обычного бега к ускоренному.

***Упражнения для освоения прыжка в баскетболе:***

* Прыжки с места вверх, вверх – вперед, вверх- назад, вверх- в сторону; то же с поворотом на 90-180 градусов
* Многоскоки с акцентом на выталкивание вверх и доставанием предмета
* Прыжки в глубину с повторным прыжком после приземления
* Впрыгивание на высоту
* Прыжки через гимнастическую скамейку, скакалку
* Прыжки с разбега толчком одной ногой; то же, с доставанием подвешенных предметов, края щита и др.
* Прыжок с места с ловлей мяча

***Упражнения для освоения остановок в баскетболе:***

* С места оттолкнуться от площадки и небольшим прыжком сделать шаг вперед на согнутую ногу (первый шаг остановки), затем выставить вторую ногу- закончить остановку; то же выполнить по сигналу во время бега.
* Бег с остановкой в заранее обусловленном месте (по ориентиру)
* Бег рывками и остановками по неожиданным зрительным сигналам

***О******становки***- прием, позволяющий мгновенно прекратить бег. Перед остановкой последний шаг делается шире, и одновременно тело наклоняется в противоположную сторону. Второй шаг- стопорящий, способствует погашению инерции разбега и уравновешиванию тела после остановки. Остановка должна быть внезапной и выполняться в заранее определенном месте.

***Упражнения для освоения поворотов в баскетболе:***

* В положении стойки баскетболиста самостоятельное, в разных направлениях, свободное выполнение шагов-выпадов
* То же по команде «поворот вперед» (в строну лица) или «поворот назад» (в сторону спины); сочетание нескольких поворотов «вперед» и «назад» в разной последовательности
* Повороты «вперед» и «назад» с одновременными движениями рук вверх, вперед, к себе и др.

Особенностью баскетбола является сочетание перемещений в игре друг с другом в разной и, как правило, непредвиденной последовательности.

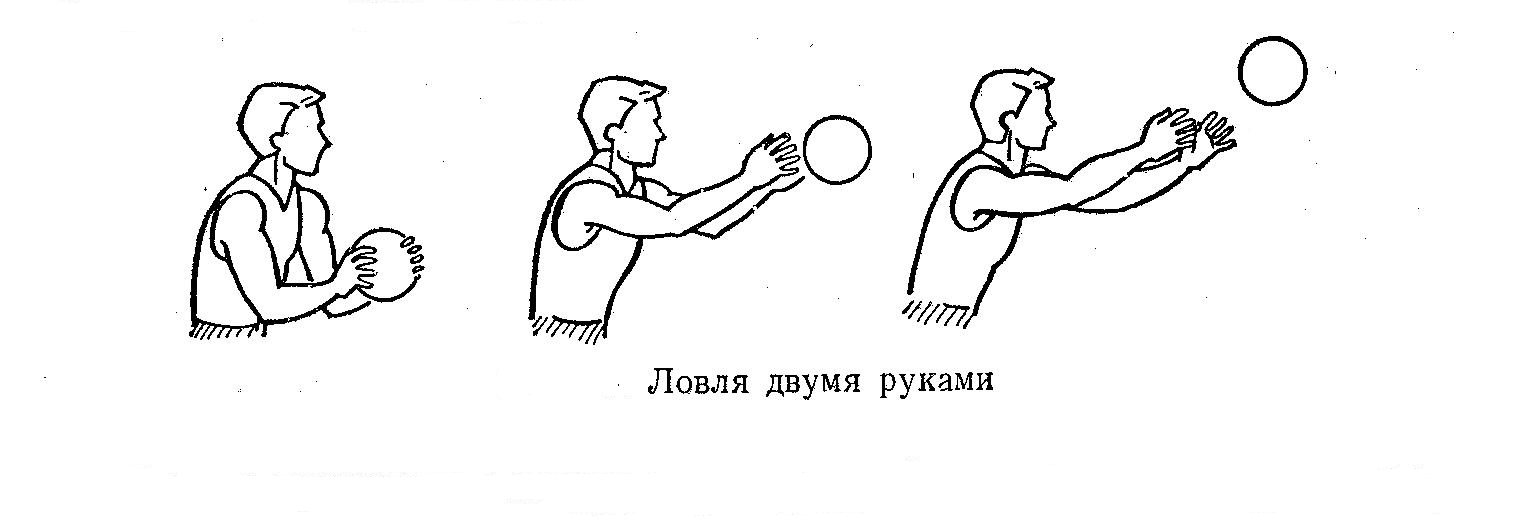
***Комплексные упражнения:***

* равномерный бег. По сигналу (ориентиру) остановка, поворот (назад или вперед)
* бег по кругу. По сигналу каждый делает рывок, стараясь догнать впереди бегущего. То же с поворотом назад, догнать сзади бегущего
* то же, по сигналу последний делает рывок, обегает весь строй и становиться первым; повторяют все занимающиеся
* от лицевой линии площадки до средней перемещаться на приставных шагах спиной вперед, затем выполнить поворот, сделать рывок к другой лицевой линии и закончить прыжком вверх у щита.

***Упражнения во владении мячом:***

* мяч вверху на кисти вытянутой руки. Поднять мяч движением кисти на кончики пальцев с одновременным подъемом на носки
* передавать мяч из руки в руку, вращая его вокруг туловища. То же с небольшим подседом, вращать мяч вокруг ног
* ноги шире плеч. Передавать мяч из руки в руку между ног по восьмерке
* двумя руками перебросить мяч из-за спины через голову вперед и поймать его. То же, перебросив назад, поймать сзади
* зажать мяч стопами ближе к носкам. Подпрыгнув вверх, выбросить мяч ногами и поймать его. То же, зажав мяч ближе к пяткам, подбросить через голову вперед и поймать его.
* Два мяча подбрасывать поочередно правой и ловить левой рукой, передавая мяч из левой в правую руку
* Подбросить мяч вверх, сесть, встать и поймать мяч
* Ударить мяч в стену, так, чтобы он, отскакивая, ударился в пол. Перескочить через мяч, разведя ноги, и поймать прежде, чем он упадет на площадку.

***Все упражнения можно выполнять на месте и в движении- шагом и бегом.***

Ловля мяча двумя руками- основной способ. Чтобы поймать мяч, надо вытянуть руки навстречу летящему мячу. Кисти образуют полусферу (воронку) и обращены к нему пальцами. Движение сопровождается шагом вперед. Пока мяч летит, надо рассчитать момент начала движения вперед и закончить его чуть раньше, чем мяч коснется пальцев. Не дожидаясь касания, начать движение рук на себя вместе с «догоняющим» мячом. Легким движением охватить мяч пальцами и закончить ловлю. Ноги одновременно сгибаются, и баскетболист приходит в положение стойки.

Ловля мяча одной рукой- навстречу мячу выставляется одна рука. Пальцы разведены и обращены внутрь. Остальные движения, как и при ловле двумя руками. Чтобы хорошо ловить мяч, надо правильно располагать кисти на мяче, концентрировать внимание на моменте вылета его, продолжая контролировать полет зрением, непринужденно выполнять действия, снижающие скорость летящего мяча уступающим (амортизирующим) движением на себя за счет сгибания рук.

***Упражнения для освоения ловли мяча:***

* Имитировать положение рук на мяче с расставленными пальцами
* То же, присесть и наложить руки на мяч, лежащий не полу. Захватить его, поднять и принять положение стойки. Повращать мяч или просто подвигать им, убедиться в хорошем контроле пальцами
* Бросить мяч и после отскока от площадки поймать его, следя за расположением кистей. Затем подбросить мяч вверх и поймать
* После этого можно ловить мяч, летящий по воздуху. Упражняться можно любыми мячами, ловля их от стены, от партнера.

**Ловля и передача мяча в движении-**получая мяч в движении, по правилам игры можно выполнить с мячом в руках не более двух шагов (два шага- бросок, -передача). Во время движения учащийся ловит мяч в момент безопорного положения широкого шага и, приземляясь на одну ногу, делает первый шаг с мячом. Затем следует второй шаг, и раньше, чем учащийся наступит в третий раз в безопорном положении после второго шага, руки с мячом посылаются вперед и выполняется передача.

**Передача мяча после ведения-**чтобы выполнить этот прием, надо с последним толчком мяча в площадку перед ловлей сделать широкий шаг и в безопорном положении поймать его**.**Затем сделать второй шаг и в безопорном положении, после него выполнить передачу. Если сразу это сочетание выполнить трудно, надо обратить особое внимание на момент ловли мяча, отскакивающего от площадки. Это главный момент приема.

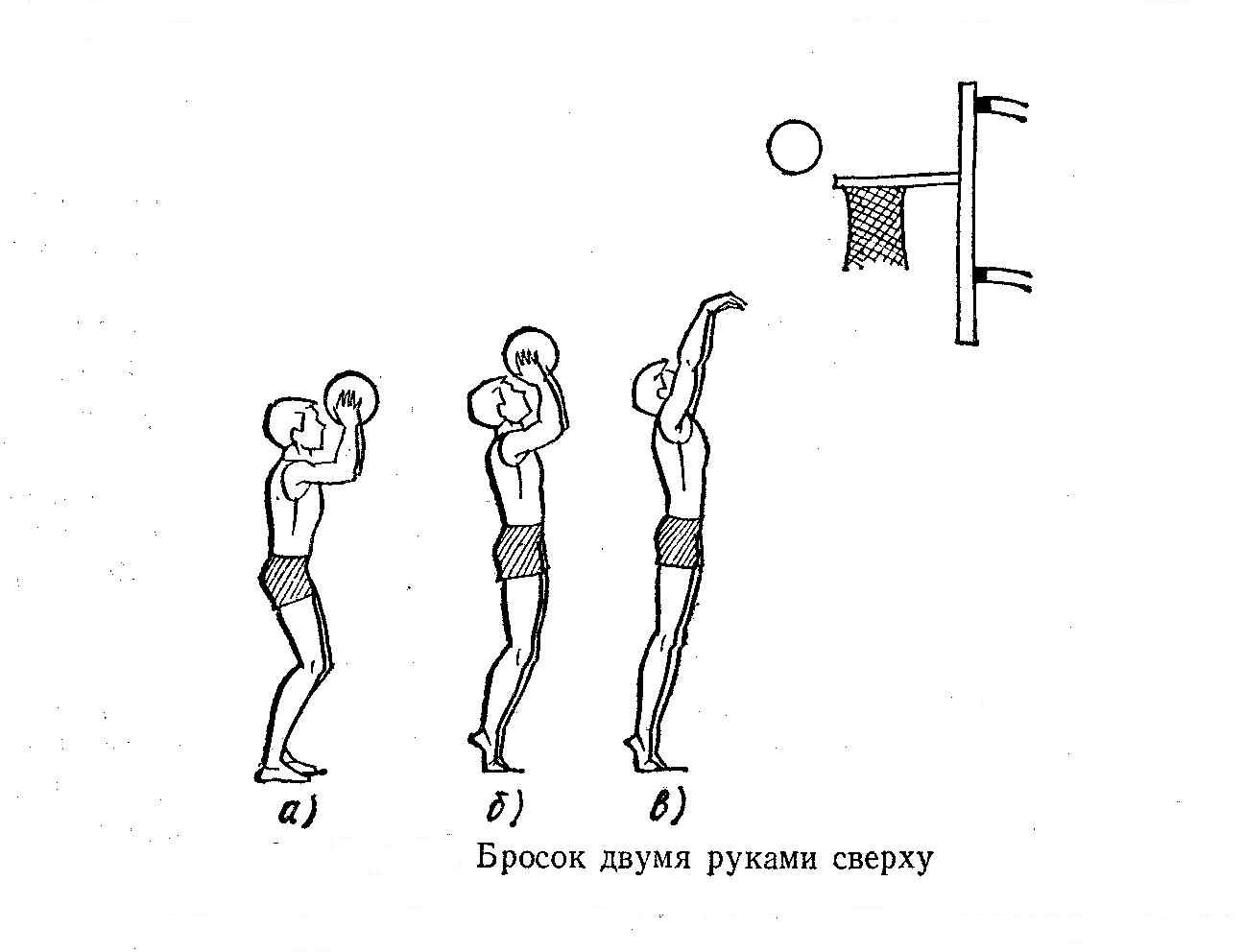
***Упражнения в передачах мяча:***

* построение в шеренгах. Передать мяч и перебежать в шеренгу напротив
* построение в кругах. Передать мяч и следовать на место, куда передал мяч
* передача двумя мячами: передавать в стену поочередно каждый мяч
* построение парами: один подбрасывает свой мяч вверх и затем ловит. Пока свой мяч находится в воздухе, надо поймать мяч от партнера и передать ему обратно.

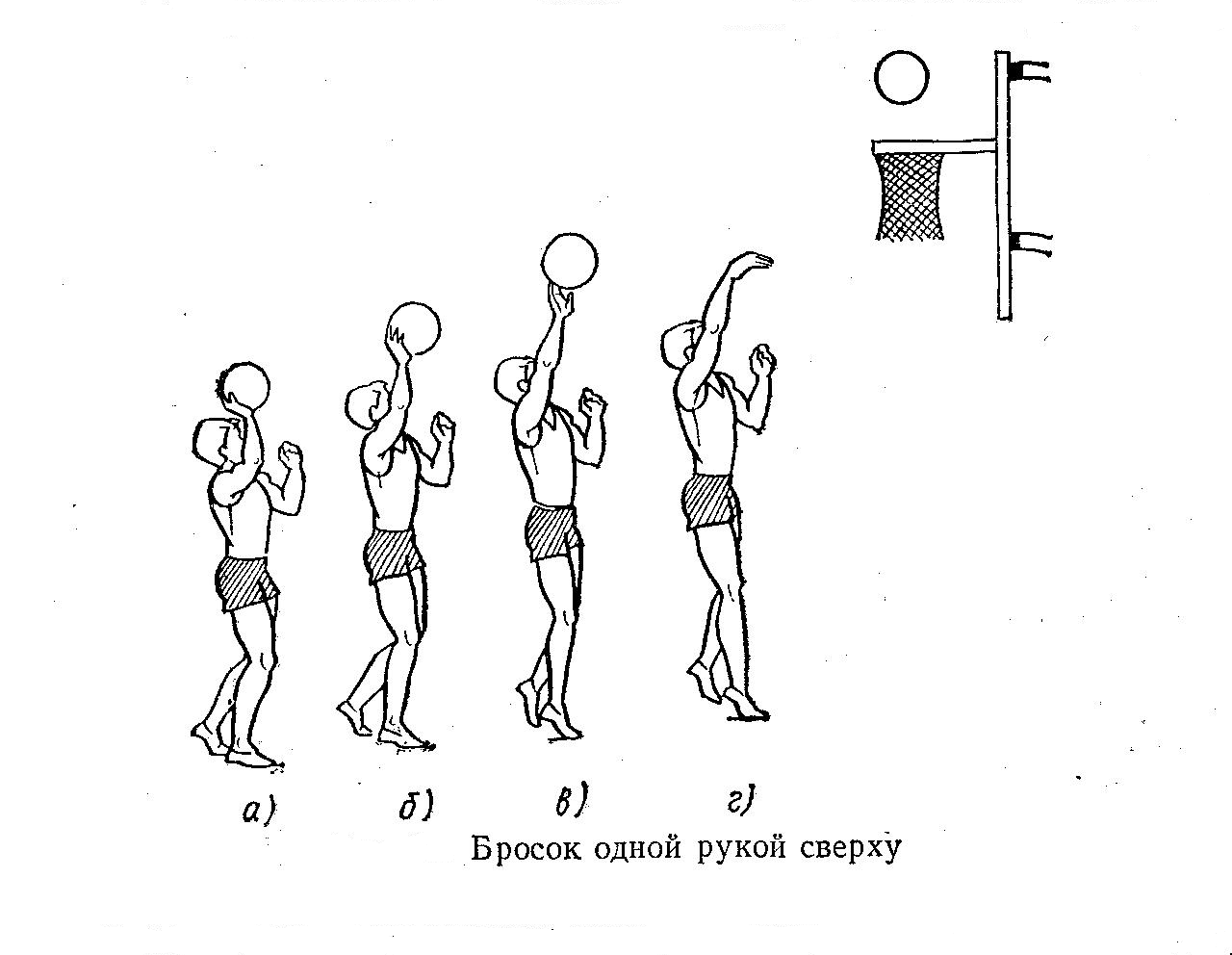
***Совершенствуя передачу, надо повышать ее скорость, внезапность и точность.***

**Бросок**двумя руками сверху- И.П. мяча у головы, ноги согнуты и находятся на ширине плеч. Кисти ладонями обращены в направлении броска, предплечья вертикальны. Кисти получают опору на предплечья, а последние- на плечевой пояс. Коротким движением, разгибая руки вверх- вперед, игрок посылает мяч в корзину. В момент выпуска его все тело вытянуто в направлении вверх к корзине.

**Бросок** одной рукой сверху- в И.П. мяч находиться в пальцах одной кисти. Рука согнута в локте, который обращен вперед. Разгибая ноги и выпрямляя руку вверх- вперед, игрок выталкивает мяч в цель.

**Б****росок** одной рукой сверху в движении- чтобы выполнить бросок, надо выйти к корзине справа (слева), прыгнуть вверх и послать мяч в щит в угол разметки малого квадрата. Ритм и сочетание движений аналогичны передаче мяча в движении, только при втором коротком шаге игрок отталкивается, прыгает вверх и выносит мяч для броска.

***Упражнения для овладения броска одной рукой сверху в движении:***



* Встать справа от щита лицом к нему на расстоянии 1 м. Мяч в и.п. для броска одной рукой сверху. Мягким движением, выпрямляя ноги и руки вверх, направить мяч в щит справа от кольца, чтобы, отражаясь, он попал в кольцо
* Партнер на линии штрафного броска с мячом на вытянутой вперед руке. Уч-ся выбегает к щиту, первым шагом снимает мяч с руки и затем, выполнив второй шаг, бросает его
* То же, только к моменту ловли мяч слегка подбрасывается вверх, чтобы уч- ся ловил его

Бросок в прыжке. Прыжок выполняется толчком двумя ногами. Различают два способа начала броска:

1. уч-ся с мячом находится в И.п. для броска сверху. Подседая, он отталкивается, прыгает и в наивысшей точке бросает мяч.
2. уч-ся находится в обычном И.п.- мяч у пояса. Выполняя прыжок вверх, игрок выносит мяч в И.п. и затем осуществляется бросок.

***Упражнения для обучения и совершенствования броска в прыжке:***

- встать на возвышение, и, прыгая вверх, одновременно имитировать руками бросок

- то же выполнить с мячом

- с мячом в руках спрыгнуть с возвышения и повторным прыжком, не теряя темпа, оттолкнуться вверх и выполнить бросок

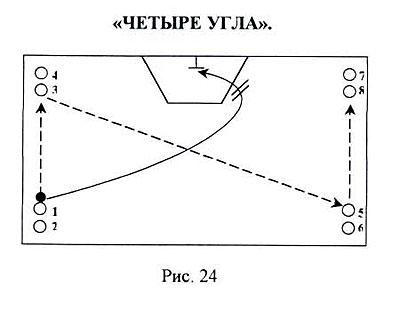
- ударить мячом в площадку и с шагом вперед поймать его, придя в И.п. для броска, прыгнуть вверх и выполнить бросок.

При овладении техники броска мяча используются следующие игры:

1. «С отскоком от щита»
2. «Эстафета с броском»
3. «Броски в кольцо с любой точки площадки»

**Комплексные упражнения в баскетболе**

***Комплексные упражнения (КУ)*** - упражнения, в которых участвуют все занимающиеся, выполняется несколько технических приемов, «действия одного участника влияют на действия всех и наоборот. КУ выполняются для закрепления и совершенствования технических приемов игры. Их можно использовать как в подготовительной части занятия, так и в основной. КУ воспитывают выдержку, внимание, ориентировку, координацию движений, выносливость, быстроту. КУ можно включать в соревнования: группа выполняет комплексное упражнение 2-5 мин. Какая группа за это время забросит в корзину больше мячей.



Расстановка как показана на рис. 25. мяч у игрока 1. Он выполняет передачу 3, тот игроку 5. Как только игрок 5 получает мяч и начинает выполнять передачу игроку 8, игрок 1 начинает движение по диагонали, получает мяч от игрока 8 и выполняет бросок в кольцо, сам подбирает мяч и передает игроку 2. Смена игроков по кругу против часовой стрелки.

***Упражнение можно выполнять на всю площадку, но тогда используют ведение.***

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Обучение баскетболу нужно проводить таким образом, чтобы в процессе изучения и совершенствования техники игры формировались тактические умения, связанные с применением того или иного приема в игре. Это достигается с помощью вышеперечисленных специальных игровых упражнений.

В содержании и последовательности обучения техническим приемам и тактическим действиям юношей и девушек принци­пиальных отличий нет. У юношей несколько больше объем изучае­мых приемов, и им доступны более сложные задачи в силу более широких двигательных возможностей.

Особая роль принадлежит играм, подготовительным к баскетболу. В них ученики приучаются применять изученные техниче­ские приемы и тактические действия. При проведении двусторон­ней игры необходимо систематически давать задания, последова­тельно сосредоточивая внимание учеников на применение в игре изученных технических приемов и тактических действий. В каж­дом конкретном случае задание в игре должно быть тесно свя­зано с задачами урока.

Эффективность урока в значительной мере зависит от нали­чия инвентаря, а также оборудования спортивного зала и баскетбольной площадки. Кроме двух основных игровых щитов, на баскет­больной площадке должно быть установлено не менее 4 допол­нительных щитов. В зале должны находиться стойки (6—7 штук) для совершенствования ведения мяча, набивные мячи — не менее одного на четырех учеников, скакалки, баскетбольные мячи из расчета один мяч на двух учеников.

В целях предупреждения травматизма детям запрещается выполнять технические приемы без предварительной разминки опорно-двигательного аппарата и групп мышц, которые несут ос­новную нагрузку. При разминке особое внимание нужно уделять голеностопным и коленным суставам, кистям рук, так как они наиболее подвержены травмам. Необходимо подчеркнуть, что осо­бо опасна двусторонняя игра без общей разминки и без специаль­ной разминки с мячом.