Кировское областное государственное образовательное автономное

учреждение дополнительного профессионального образования

«Институт развития образования Кировской области»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Бисерово Афанасьевского муниципального округа Кировской области.

**«Обучение приемам игры в баскетбол в урочной и внеурочной деятельности»**

 *Скачков Максим Александрович,*

 *учитель физической культуры*

 *МБОУ СОШ с. Бисерово*

 *Афанасьевского муниципального округа*

 *Кировской области*

2024

Баскетбол — любимый вид спорта огромного количества людей и нет такого уголка на планете, где бы не играли в баскетбол. Он привлекает своей зрелищностью, динамичностью, эмоциональностью и как нельзя лучше способствует всестороннему физическому развитию личности.

Для баскетбола характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников.

Про баскетбол можно говорить бесконечно много и только восторженно, и лучше, чем известный баскетбольный комментатор В.А. Гомельский, не скажешь: «Любите баскетбол, играйте в баскетбол. Это лучший вид спорта. Я в этом абсолютно уверен» и еще: «Хочется смотреть баскетбол, от которого задерживает дыхание, когда люди выходят полетать над площадкой».

**Одна из важнейших задач общеобразовательной школы** – воспитание у детей потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой задачи требует от учителя физической культуры настойчивости, творчества, много умений и знаний. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

**Обучение основным техническим приёмам игры в 6-7 классе**.

Программа по баскетболу предусматривает последовательное ознакомление детей с основными приемами техники и тактики игры, формирование у них навыков рационального использования изученных приемов в конкретных условиях спортивной деятельности. Обучение игровому приему, (как и любому другому двигательному действию), начинаю с создания представления о нем. Далее прием разучивается в облегченных условиях, а затем в приближенных к игровым. Для постепенного приближения технических приемов к игровой обстановке их необходимо повторять в условиях пассивного сопротивления или ограничения. Перед колонной занимающихся ставятся разные препятствия: стулья, стойки, манекены. Чтобы выйти к мячу, ученик вынужден обойти препятствие. В этих условиях вырабатывается очень важное умение - выход игрока на свободное место для последующих действий с мячом.

На своих уроках в 5 и 6 классах широко применяю противодействие условного противника, соревновательный метод выполнения и учебные игры с заданиями.

На уроках по баскетболу необходимо не только научить рациональному выполнению технических приемов игры, но следует воспитывать у учащихся необходимые двигательные качества, в частности скоростно-силовые, которые развиваются прежде всего так называемой прыжковой подготовкой. Последняя состоит из многократно повторяемых скачков и прыжков, перемежающихся бегом в медленном темпе, а также с ускорениями.

Образовательная направленность обеспечивается сочетанием обучения двигательным действиям и развития физических качеств с сообщением теоретических сведений, необходимых учащимся для понимания цели и значения занятий физическими упражнениями, разумного выполнения учебных заданий на тренировках и дома.

Каждый урок физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной. Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок.

На **уроках** большое внимание уделяется разминке. Разминка, как известно, является одним из необходимых и важных элементом урока и спортивного состязания. Продолжительность **общей части разминки** составляет примерно 5 – 10 минут, специальной – 10 – 15 минут. Общая разминка состоит из различных упражнений: (упражнения без мяча), индивидуальные упражнения, состоящие из медленного и быстрого бега, чередования движения рук, туловища, ног, разнообразных прыжков, бег с остановками, поворотами и изменениями направления и характера движения. Упражнения выполняются каждым игроком самостоятельно под наблюдением **учителя,** в произвольном сочетании постепенно усиливающимся темпе, в нужной для каждого дозировке. Коллективные упражнения, в которых рывки чередуются с остановками, поворотами, с изменениями направления движения.

**Специальная часть разминки** содержит именно эти предстоящие движения, она позволяет воспроизвести те навыки, которые будут необходимы в игре. Специальная разминка состоит из упражнений с мячом, специальных игровых элементов, бросков по кольцу. Далее используется игровая разминка. Она проводится следующим образом: за счет уплотнения времени общей и специальной части, в последующей даётся игра на один щит двух составов команд (на одной половине поля) с соблюдением правил игры, по принципу: владеющая мячом команда атакует кольцо.

Проведенный анализ игры показал, что команды, проводя игровую разминку, играют лучше, чем в тех случаях, когда они применяют обычную разминку. Особая роль принадлежит технической подготовке. Для осуществления правильной и рациональной технической подготовки необходимо:

1. В равной мере владеть всеми известными в современном баскетболе техническими приемами и разнообразными способами их выполнения.

2. Владеть сочетаниями нескольких технических приемов, связанных между собой в различные комбинации.

3. Иметь на вооружении комплекс индивидуальных приемов, которыми занимающемуся приходится наиболее часто пользоваться в игре в связи с выполняемыми в команде функциями.

В начале обучения владение приемами техники нападения должно предшествовать изучению приемов техники защиты. В дальнейшем техника защиты и нападения изучаются параллельно. На каждом этапе (их можно выделить три) технической подготовки решаются определенные задачи.

I этап - изучаются основные приемы и главные способы их выполнения, а также основные сочетания этих приемов. Особое внимание при этом обращается на изучение приемов в передвижении в различных направлениях, на выполнение их правой и левой рукой, в правую и левую сторону.

II этап - изучаются все способы ранее изученных приемов и большое многообразие их сочетаний. При этом предъявляются повышенные требования к качеству выполнения приемов в различных игровых ситуациях.

III этап - комплекс изученных приемов совершенствуется, уточняется, расширяется и на его базе ведется более глубокая индивидуальная работа с каждым учеником.

При начальном обучении отдельным техническим приемам наиболее характерной чертой является изучение каждого приема изолированно и лишь затем соединение изученных приемов в простые сочетания (передвижение – остановка, остановка – повороты, передвижение – ловля – передача мяча), состоящее главным образом из 2-3 приемов. Здесь особо пристального внимания требуют точность исходных положений, амплитуда движений и их согласованность по фaзам. Обучение каждому приему ведется вначале в наиболее благоприятных условиях (использование облегченных мячей, выполнение упражнений на месте, по частям, без сопротивления защитника и т.д). Затем упражнение выполняется целостно, в движении с сопротивлением пассивного и активного защитника и, наконец, в условия игры

К основным техническим приёмам в 5 и 6 классах относятся: ведение мяча, броски, передачи мяча, ловля, вырывание и выбивание мяча.

***Ведение мяча*** – прием, который позволяет игроку перемещаться по площадке с мячом. Вначале изучается на месте, затем в движении, шагом и бегом. Следует осваивать ведение правой и левой рукой. При ведении необходимо помнить, что мяч нужно посылать в площадку, используя движение кисти, пальцев и небольшое движение в локте. Нельзя бить по мячу ладонью. Держать голову поднятой, чтобы видеть других игроков. Удерживать мяч с боку, чуть спереди, справа, когда ведет правая рука, и слева, когда – левая. Ноги должны быть согнуты, а туловище наклонено вперед.

***Бросок мяча*** в корзину является целью игры, поэтому его необходимо считать самым важным техническим приемом в баскетболе. На тренировках отрабатываются следующие способы бросков: броски в движении, со средних и дальних дистанций, бросок в прыжке, «добивание» мяча, бросок сверху одной и двумя руками, штрафной бросок.

***Обучение броску с места одной рукой от плеча:***

Для правильной техники большое значение имеет исходное положение. Необходимо мяч удерживать пальцами, не касаясь его ладонями. Бросающая рука лежит на мяче сзади. Поддерживающая рука находится сбоку на мяче для устойчивости надежного контроля. Нужно развернуться лицом к корзине и встать в положение устойчивого равновесия. Одну ногу выдвинуть немного вперед. Ноги должны быть расставлены примерно на ширину плеч. Взгляд нужно сфокусировать на передней душке кольца и мысленно представить, что мяч перелетает через нее в корзину. Усилия исходят от мышц согнутых коленей и кисти, а также зависят от расстояния до кольца. Ноги слегка сгибаются, правая рука сгибается и поднимается вверх таким образом, чтобы мяч был вынесен над плечом. Левая рука продолжает поддерживать мяч сбоку. Локоть бросающей руки должен быть направлен вперед. Мяч направляется в корзину в результате одновременного, равноускоренного движения ног, руки и кисти, во время, которого мяч последовательно скатывается сначала с ладони, затем с пальцев и отрывается от кончиков указательного и среднего пальцев. Посылая мяч в корзину, ему следует придать обратное движение. Это достигается за счет активного сгибающего движения кисти бросающей руки. Поддерживающая рука не участвует в направляющем мяч движении. Сопровождая мяч, надо полностью выпрямить руку в направлении корзины. Ладонь кисти бросающей руки, после броска должна быть параллельной полу. Тело при выпуске мяча следует слегка подать вперед, но ни в коем случае не назад или в сторону.

Возможны характерные ошибки при броске мяча в корзину: несогласованное движение рук и ног; низкая траектория полета мяча.

***При обучении ловле и передаче мяча в движении*** сначала занимающимся предлагается проделать имитацию ловли мяча с шагом правой ноги, все время толкаясь левой. Как только усвоят это подготовительное упражнение, переходят к передаче мяча в движении.

***Ловля и передача мяча с отскоком от пола****.* Этот способ применяется для передачи мяча партнеру, когда на пути находится соперник. Мяч ударяется об пол около ног и под вытянутыми руками соперника, чтобы он не мог блокировать или прервать передачу. Передача и ловля выполняется так же, как и передача от груди, только мяч направляется в пол. Данная передача самая медленная из всех, ее нужно использовать только в случае уверенности в успехе. Этот технический прием изучается и совершенствуется во взаимосвязи с другими приемами и упражнениями, которые моделируют игровые ситуации.

***Вырывание и выбивание мяча.*** Вырывание совершается захватом мяча возможно глубже двумя руками с последующим резким рывком мяча к себе, при этом одновременно происходит поворот туловища. Выбивание совершается резким, коротким ударом кисти, с плотно прижатыми пальцами, по мячу сверху или снизу. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли.

***Подвижные игры***

Главное содержание подвижных игр составляют разнообразные движения и действия играющих, оказывающие благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма. Занятия играми обогащают учеников новыми ощущениями, представлениями, понятиями, закаляют нервную систему, развивают способность к оценке пространственных и временных отношений, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке.

**Игры на передвижения**

***«Пятнашки в тройках»***

Задача водящего запятнать игрока 1, которого прикрывает игрок 2, водящий старается обманными движениями обойти игрока 2 и прорваться к игроку 1, который не имеет права дальше, чем на метр отходить от партнёра. Игрок 2 должен держать руки за спиной.

***«Догони партнёра»***

Игроки, разбившись на пары, располагаются вдоль лицевой или боковой линии площадки на расстоянии 1,5-2 метра в затылок друг другу. По команде все выполняют различные упражнения, затрудняющие старт для бега (в приседе, в упоре лёжа и т.п.) в быстром темпе. По сигналу первые бегут вперёд к противоположной линии, а вторые догоняют их, стараясь запятнать. Если во время бега раздаётся свисток, то все останавливаются заранее оговоренным способом (прыжком, двумя шагами) после чего поворачиваются и бегут обратно, меняясь ролями. Игрок, запятнавший партнёра, получает два очка.

***«Салки спиной к щиту»***

Водящий старается осалить игроков, которые передвигаются по площадке только приставными шагами и обязательно спиной к щиту. Осаленный становится водящим. Салить разрешается только по спине.

***«Пятнашки мячом-2»***

Группа делится на две команды. Игроки команды, владеющей мячом, передают его между собой и пытаются запятнать касанием мяча (не выпуская мяча из рук и не совершая пробежки) как можно больше противников, произвольно перемещающихся на площадке. Побеждает команда, запятнавшая за определённое время больше соперников. Варианты: атакующие владеют одновременно двумя или тремя мячами; разрешается делать одно ударное ведение мяча перед осаливанием.

***«Мяч соседу»***

Игроки встают по кругу, на шаг друг от друга. Водящий за кругом. Мяч в руках у игрока, стоящего рядом с водящим. По сигналу игроки по кругу передают мяч друг другу (через одного нельзя), а водящий бегом догоняет мяч, стараясь его коснуться. Если ему это удаётся, он меняется на того, у кого в руках был мяч, которого он коснулся.

**Игры с ведением мяча**

***«С двумя мячами навстречу»***

Игроки команд стоят во встречных колоннах на разных половинах поля. Перед первыми игроками линия старта и два мяча. По сигналу первые игроки поднимают с пола два мяча и ведут их, ударяя поочерёдно правой и левой рукой к противоположной колонне. Обойдя колонну сзади (против часовой стрелки) игрок с мячами останавливается в начале колонны у первого игрока, передаёт ему мячи, а сам уходит в конец этой колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами на поле. Ведение мяча можно выполнять и с одним мячом.

***«День и ночь с мячами»***

Играющие встают двумя шеренгами спиной друг к другу поперёк зала, в руках у них баскетбольные мячи. По команде «ночь» названная команда, ведя мяч, старается быстро уйти за линию своего» дома». Другая же команда «день» устремляется вдогонку, также ведя мяч. Свободной рукой игрок старается осалить впереди бегущего до черты его «дома». Затем все возвращаются к средней линии, встают на расстоянии 2-х метров перед друг другом и подсчитывается число пойманных. После этого игра начинается снова. Игрок, выронивший мяч, считается осаленным. За чертой «дома» не осаливать.

***«Вызов номеров с баскетбольными мячами»***

Игроки делятся на несколько команд. Стоят в колоннах, рассчитавшись по порядку номеров. У направляющих в руках баскетбольные мячи. Громко называется любой номер, названные номера выбегают, получают мяч от направляющего, ведут его до заданной точки и обратно. Игрок, финиширующий первым, получает очко. Затем вызываются следующие номера в любом порядке и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Варианты: то же, но каждому номеру даётся задание: после ведения передача в стену, бросок в кольцо и т. д.

***«Выбей мяч»***

Игроки с мячами располагаются в области трёхсекундной зоны. По сигналу все начинают ведение мяча удобной рукой, не выходя за пределы ограничительных линий, стараясь свободной рукой выбить за пределы зоны мяч другого игрока. Игрок, потерявший мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется 2-3 лучших игрока.

**Игры с бросками и элементами тактики**

***«Пройди защитника»***

Играют две команды –защитников и нападающих. Команды строятся в шеренги вдоль лицевой линии баскетбольной площадки и рассчитываются по порядку. Первый номер защитников выходит в центр площадки. По сигналу первый нападающий выбегает с мячом и при помощи дриблинга и финтов старается «пройти» защитника и достичь противоположной линии. За удачный прорыв нападающий приносит команде очко. При перехвате мяча защитником, очко получает другая команда. Затем выходят вторые номера защитников и нападающих, третьи и т.д. Когда все защитники и нападающие побывают в поле, команды меняются ролями, и игра повторяется.

***«Наперегонки с мячом»***

Игроки строятся в шеренгу вдоль боковых линий поля в 2-х шагах от неё, лицом к середине зала. Одна команда стоит слева, другая справа от щита. Игроки рассчитываются по порядку. Расстояние между игроками 2 шага. Учитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером пытаются овладеть мячом. Тот, кому это удалось, передаёт мяч первому игроку своей команды, который передаёт мяч друг другу назад в конец команды. Игрок не сумевший овладеть мячом, оббегает первого игрока своей команды и бежит вдоль всей команды в другой конец зала, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды. Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда получает очко за овладение мячом после броска об щит. Если к финишу первым «пришёл мяч», то команде, овладевшей мячом, засчитывается 2 очка. Затем игра продолжается, называются следующие номера. Побеждает команда, набравшая больше очков.

***«Салки с заслоном»***

Игра учит тактическому мышлению. Один или двое водящих пытаются осалить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок может спасти от преследования своего товарища, поставив заслон. Для этого он должен пересечь водящему путь к игроку, которого тот преследует. Водящий не имеет права продолжать погоню и должен догонять нового игрока. Осаленный игрок становится водящим.

***«Мяч ловцу»***

Игра напоминает баскетбол. Участники играют 2 командами, стараясь овладеть мячом и бросить его по цели. Однако этой целью является не корзина, а свой же игрок(ловец) стоящий в круге на противоположной стороне площадки. Ловец может подпрыгивать, но не имеет права заступать в нейтральную зону, стоять в круге. В эту зону не разрешается заходить и полевым игрокам обеих команд. За эти нарушения мяч передаётся игрокам другой команды. За грубую игру назначается штрафной бросок. Перед ловцом может быть только один перехватчик, располагающийся возле нейтральной зоны. Можно условиться, что игрок может бросать мяч ловцу, только перейдя среднюю линию площадки. Каждый меткий бросок приносит команде очко. После этого мяч вводится в игру проигравшей командой из-за лицевой линии.

Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умения взять себя в руки после сильного возбуждения, сдерживать свои эмоции.

Для повышения эффективности обучения в 5 и 6 классах используется поточный метод и круговая тренировка, которые значительно повышают активность занимающихся и плотность тренировки. Положительной чертой круговой тренировки является и то, что в ней удачно сочетается жесткое нормирование нагрузки с индивидуализацией её. Когда учащиеся освоят основные приемы игры (передвижения, ловлю, передачу, ведение и бросок мяча к кольцу), можно переходить к тактической подготовке и применению освоенного в игровой обстановке. Тактическая подготовка базируется на способности быстро и правильно воспринимать, и анализировать складывающуюся ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи.

При изучении тактических взаимодействий я сначала объясняю принцип взаимодействия играющих и показываю его схематично. Затем ученики выполняют задание в медленном темпе без защитника, затем с защитником в то же время, увеличивая скорость передвижения. Умение учащихся применять изученное проверяется в специально организованной и управляемой тренером двусторонней учебной игре. При проведении двусторонней учебной игры надо обязательно после её окончания делать разбор, оценивать действия команд в целом, а также каждого игрока в отдельности. Проведение этих мероприятий позволяет говорить о 100% обученности учащихся. Помимо качественной подачи учебного материала четко планируется организация тренировки. Используется вся площадка, дополнительные щиты, наибольшее количество мячей. Для повышения эмоциональности применяется игровой и соревновательный методы (кто сделает большее количество раз, быстрее, выполнит лучше и т.д.).

**Вывод**

**Учитель физической культуры,** прежде всего, должен быть хорошим психологом и подходить к каждому ученику индивидуально. Он должен знать слабые стороны своих воспитанников и способствовать выявлению сильных качеств. И в тоже время баскетбол – это командная игра и надо внушать игрокам, что они единое целое. На тренировке необходимо создавать такую рабочую обстановку, когда дети вместе с учителем одержимы идеей достичь высоких спортивных результатов.

Хочется вырастить своих воспитанников не только хорошими спортсменами, но и прекрасными, всесторонне развитыми людьми. Регулярные занятия спортом – это, прежде всего, дисциплина, воспитание воли, характера. Все эти качества необходимы подрастающему поколению нашей страны.

***Литература***

1. Баскетбол. Правила соревнования. - М.: Физкультура и спорт, **2018. -**327 c.
2. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2020. - 320 c.
3. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2021г
4. Вуттен, М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов / М. Вуттен. - М.: ТВТ Дивизион, 2022. - 860 c.
5. Физическая культура 5– 7 класс В.И Лях,2012 г.